6

سلسلة تنمية مهارات الأخصائى النفسي

موسوعة
الاختبارات والمقاييس

Tests & Scales Battery

القسم الأول

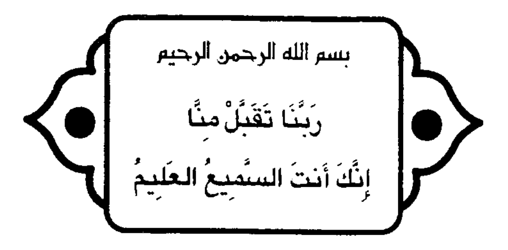
تأليف
حمدى عبد الله عبد العظيم
أخصائى الإرشاد النفسي بالتربية والتعليم
دراسات عليا فى علم النفس التطبيقى



تقديم ومراجعة / سامية خضير
موجه عام التربية النفسية

- اختبارات سلوكية متنوعة.
- اختبارات الاضطرابات النفسية.
- اختبارات ومقاييس الشخصية.
- مقاييس العلاقات الاجتماعية.
- اختبارات ومقاييس للقدرات العقلية.
- اختبارات ومقاييس للتحصيل الدراسي.





فهرسة أثناء النشر إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية
إدارة الشئون الفنية

عبد العظيم، حمدي عبد الله
موسوعة الاختبارات والمقاييس النفسية
إعداد / حمدي عبد الله عبد العظيم
(سلسلة تنمية مهارات الأخصائي النفسي المدرسي،)
الجيزة / مكتبة أولاد الشيخ للتراث ٢٤x١٧
٣٤٤ ص ، ٢٤سم ط١ - ٢٠١٣
تدمك : 2 - 335 - 371 - 977 - 978
رقم الإيداع : ٢٠١٢/٢٢٧٥١ ديوى ٣٧٠,١٥
١ - الطلبة - علم النفس.
٢ - علم النفس التربوي.
٣ - الاختبارات النفسية.
٤ - الإرشاد الطلابي.
٥ - الخدمات الاجتماعية المدرسية.





٣٦ ش اليابان - الهرم ت/ ٣٥٦٢٨٣١٨
٦٣ ش المنشية - فيصل ت/ ٣٧٤١٠٧٠٤
٥ درب الأتراك الأزهر ت/ ٢٥١٤٨١٤٩

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة
موجه عام التربية النفسية

لاتزال المكتبات العربية تفتقد إلي المراجع العلمية المتخصصة التي تساهم في رفع كفاءة وتنمية مهارات الأخصائي النفسي في المدارس والجامعات . وإنني بعد اطلاعي علي هذه السلسلة الرائعة في عمل الأخصائي النفسي والتي اجتهد في إعدادها منذ فترة طويلة الأستاذ / حمدي عبد الله عبد العظيم .. موجه التربية النفسية بمحافظ البحيرة ، والباحث في التنمية البشرية وعلم النفس ، وجدت أنه قد ساهم بجهده المتميز ونشاطه الملحوظ في توفير موسوعة متخصصة وشاملة ومفيدة- بصدق – لجميع الأخصائيين النفسيين ، بل وكل العاملين في مجال التربية النفسية والإرشاد الطلابي ، حيث احتوت الموسوعة علي عدد من الكتب المتتابعة يعالج كل كتاب منها موضوعا مهما لكل الأخصائيين ؛ مثل : أهمية الإرشاد والتوجيه النفسي ، ومهام الأخصائي النفسي ، وطرق تصميم البرامج الإرشادية والتنموية والسلوكية ، مع حصر لعدد كبير من تلك البرامج التي تم تنفيذها علي أرض الواقع لعدد من الخبراء والمتخصصين في مجال الإرشاد والتوجيه الطلابي . بالإضافة لإعداده مجلدين رائعين يحتويان علي عدد مجموعة متكاملة من المقاييس والاختبارات النفسية التي لاشك وأن كل الأخصائيين النفسيين في مختلف مراحل التعليم في أمس الحاجة إليها.

لهذا كله أري أن هذه السلسلة المترابطة والموسوعة الشاملة بأجزائها المتعددة ستساعد وتساهم بشكل كبير في رفع كفاءة وتنمية المهارات اللازمة لتحقيق أعلي مستوي من الأداء المهني المطلوب ؛ مما سينعكس أثره أولا علي نجاح الأخصائي النفسي في مهنته العظيمة ، وكذلك تقديم الخدمة النفسية للطلاب في أفضل صورة ، وأخيراً ؛ فإنها موسوعة لا تحلق في فضاء التأصيل العلمي والفروض النظرية وفقط، ولكنها تركز علي تقديم برامج عملية تطبيقية واقعية تخرج بالأخصائي النفسي من القوقعة التي تحيط به إلي عالم الواقع والتطبيق في المؤسسات التعليمية المختلفة.

لهذا أوصي بدراستها دراسة متأنية ، وقراءتها مرات ومرات ، ومحاولة الرجوع إليها بشكل دائم ، فهي- بصدق - من أفضل المراجع التي صُنّفت في هذا المجال ، وخاصة بعد الجهد الذي بذله فيها المؤلف بشكل ملحوظ ستراه واضحا جليا أمام ناظريك .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

وكتبه

سـامية خضير

موجه عام التربية النفسية

دمنهور – محافظة البحيرة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

مقدمة السلسلة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام علي المبعوث رحمة للعالمين ، محمد بن عبد الله وعلي آله وصحبه ومن والاه ، ومن تبعهم بإحسان وسار علي دربهم واقتفي أثرهم إلي يوم الدين. وبعد:

في ظل التطور السريع والهائل في المجال التقني ونقل المعلومات ، ومن ثم الانتشار السريع للأفكار بنوعيها المفيد والضار أصبحت الحاجة ماسة لتفعيل دور الأخصائي النفسي داخل المدارس بشكل خاص والمجتمع بشكل عام كونه والمعلم المدافع الأول عن أفكارنا العربية الإسلامية الأصيلة ومحاربة الدخيل من الأفكار الهدامة ، ولما كان عمل الأخصائي النفسي في المدارس متعدد الجوانب ويعالج كثير من القضايا التي تخص الطلاب، وبرامجه متنوعة من حيث المناهج والمجالات ، ويغلب عليها (أعمال الأخصائي النفسي) الإطار النظري الفلسفي القابل لكثير من الاجتهادات في التطبيق والذي ظهر عنه التفاوت في النتائج من الجودة العالية إلىٰ الفشل والفشل الذريع ، وكذلك استهلاك الجزء الأكبر من جهد ووقت الأخصائي النفسي دون نتائج حقيقية ، ظهرت الحاجة ماسة أكثر من أي وقت مضىٰ لتحويل الإطار النظري والفلسفي للتوجيه والإرشاد النفسي المدرسي إلىٰ سياسات وقوانين وإجراءات عملية يتوصل الأخصائي النفسي من خلال تطبيقها إلىٰ الحد الأدنىٰ من الإنتاج بالمعايير المطلوبة ، ومن

هنا برزت فكرة هذا الكتاب (المرجع الشامل في عمل الأخصائي النفسي المدرسي) ليكون لبنة من لبنات المشروع الأكبر وهو صياغة الإطار النظري والفلسفي للتربية النفسية في إطار سياسات وقوانين وإجراءات عملية مُحْكَمة ، وفكرة إيجاد دليل إجرائي ومرجع شامل للأخصائي النفسي المدرسي فكرة مهمة جداً في هذا التوقيت بالذات ، حيث الانتشار الكبير الواسع للأخصائيين النفسيين والأخصائيات النفسيات داخل الحقل التربوي (المدارس)، ولكي يكون هذا الدليل أو المرجع الشامل مراعياً ومطابقاً لأحوال الواقع (الميدان التربوي). بحيث يصوغ برامج التربية النفسية في إطار إجرائي منظم وسلس مراعيا المعايير التربوية والنفسية والأخلاقية لمهنة الأخصائي النفسي بما يتوافق مع الإمكانيات والقدرات المتوفرة، وليكون عوناً للزملاء من الأخصائيين النفسيين العاملين بالميدان وموفراً لجهودهم وأوقاتهم ومقنناً لكثير من النظريات والرؤىٰ المختلف فيها وحولها.

إن عملي في هذا المرجع الشامل نابع من تشبع واقتناع كبيرين بالإطار النظري والفلسفي لعملية التربية النفسية في التربية والتعليم ، ركزت علىٰ مواءمتها مع أساليب العمل القائمة في الميدان (المدرسة) مستفيداً في ذلك من الكثير والكثير من نتاج الميدان التربوي في مجال التوجيه والإرشاد والتربية النفسية ؛ لنخلص في النهاية إلىٰ صياغة إجرائية مرتبة ترتيباً منطقياً متوافقاً مع المعايير التربوية والنفسية وأخلاقيات مهنة الأخصائي النفسي المدرسي مبتعدين عن الخلط بين المفاهيم والمصطلحات والصلاحيات.

ولعل ما دفعني إلي تصنيف هذا الكتاب الجامع في مجال التربية النفسية هو إحساسي بأهمية هذا الكتاب لفئة كبيرة من العاملين في مجال التربية والتعليم ، ليس فقط الأخصائيين النفسيين ، بل أنه في غاية الأهمية للأخصائيين الاجتماعيين ، والمشرفين التربويين ، ومديري المدارس ، بالإضافة لأولياء الأمور من الآباء

والأمهات ، علاوة علي أهميته الخاصة لكل المشتغلين في مجال التعامل مع الأطفال والمراهقين والشباب ، وما أكثر العاملين في مجال رياض الأطفال والتربية الخاصة والمدارس الفكرية الذين هم في أشد الحاجة لمعرفة أفضل السبل للتعامل مع طلابهم في تلك المجالات المتنوعة.

ولا يخفىٰ أن رسالة الأخصائي النفسي تتضاعف مع واقعنا المعاصر والذي يبحث فيه الأبناء عن من يوجههم إلىٰ الطريق السوي، إلىٰ من ينقذهم من الإغراق في المعاصي والانحرافات الأخلاقية والسلوكية، إلىٰ من يحل مشكلاتهم ، إلىٰ من يعالج نفسياتهم ومشكلاتهم ، إلىٰ من ينمي مهاراتهم ، إلىٰ من يكون أذناً صاغية لهم.

ولعل قناعتي الشخصية بأهمية هذا الكتاب قد ازدادت بعدما عملت مدة زمنية في الإرشاد النفسي المدرسي في احدي مدارس اللغات الخاصة وتعاملت عن كثب مع الطلاب والطالبات في مرحلة الطفولة وبداية المراهقة المبكرة ، وأدركت كم الرعاية الرهيب الذي يحتاجه هؤلاء الطلاب ، والقدر الكبير من المشكلات التي يواجهونها في تلك المراحل العمرية المختلفة، وأدركت بوضوح شديد مدي تقصيرنا نحوهم ، ومدي الجناية العظيمة التي نقترفها بحقهم بإهمالنا رعايتهم بشكل علمي في نلك الفترات الحرجة من مراحل حياتهم ونموهم ، وهذا ما يجعل لهذا الكتاب أهمية كبيرة جداً للمعلمين والمعلمات أيضاً. علاوة علي عملي - الأساسي - كأخصائي نفسي بالتربية النفسية بالمرحلة الثانوية، وتكليفي من قبل الموجه العام بالمديرية المركزية بدمنهور بالتوجيه والإشراف علي عدد من المدارس الابتدائية والإعدادية والثانوية ، مما ترتب عليه إدراكي الكامل واقتناعي الشديد بأهمية تقديم مثل هذا الكتاب الجامع في عمل الأخصائي النفسي المدرسي ، وذلك لما لمسته عند زملائي الأخصائيين والأخصائيات من احتياج شديد له ولعدم وجود البديل المشابه له في موضوعه وشموليته ، برغم

وجود محاولات سابقة من قبل أساتذة أفاضل لهم مني كل تقدير واحترام.

وإنني إذ أضع جهدي بين يدي القائمين علىٰ التربية النفسية أولاً ، وكذلك بين يدي إخواني وأخواتي من الأخصائيين النفسيين والأخصائيات النفسيات بمدارس التربية والتعليم بمختلف مراحلها وتخصصاتها ، لا أقول إنني بلغت بعملي هذا حد الكمال ، ولكني أقول إنني قاربت به حداً أدنىٰ مما آأمل وتأملون.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

وفي الختام تقبلوا تحياتي وتقديري.

وكتـــــبه

حمدي عبد الله عبد العظيم

أخصائي الإرشاد النفسي بالتربية والتعليم

دراسات عليا في علم النفس العلاجي

٠١٠١٤٤١٣٢٠٧

Hamdi_4749@yahoo.com

مقدمة الإصدار السادس

الأخصائي النفسي ليس شخصًا يتعامل في تقييمه لسلوك الطلاب علىٰ انطباعاته الشخصية، بل هو متخصص يعتمد في نظرته للسلوك بناءً علىٰ تقديرات كمية مثله مثل سائر العلماء والباحثين في المجالات العلمية المتعددة.

ولقد أصبحت طرق القياس الكمي علامة مميزة لعلم النفس الحديث، حيث إنها تساعدنا في الوصول إلىٰ استنتاجات دقيقة، وهي بالتالي تساعد الأخصائيين النفسيين في اتخاذ قرارات حول معنىٰ ما يقومون به من بحوث، كما تيسر المقاييس أيضًا إصدار قرارات خاصة بالطلاب الذين يتعاملون معهم في المدارس.

وتساعد الاختبارات النفسية والمقاييس في إيجاد الحلول للعديد من المشكلات الاجتماعية والنفسية والتربوية والسلوكية وسوف تجد أخي الكريم وأختي الفاضلة في ثنايا هذا الكتاب والذي يليه مجموعة من الاختبارات المتنوعة والمقاييس النفسية المتعددة والتي تشمل قياس جوانب عديدة في شخصية الطلاب في كل المراحل التعليمية بدءًا من المرحلة الابتدائية حتىٰ المستوىٰ الجامعي.

ولقد حرصت علىٰ أن تكون الاختبارات والمقاييس الواردة بالكتابين مقننة ولها مفاتيح التصحيح الخاص بها، مع تفسير الدرجات التي يحصل عليها الطلاب والطالبات بشكل علمي سليم، وهناك عدد من الشروط العلمية التي يجب مراعاتها عند تفسير درجات الاختبار وتقييم نتائجه، ذكرتها في المقدمة النظرية عن الاختبارات والمقاييس النفسية حتىٰ يتمكن إخواني وأخواتي من

الاطلاع عليها ودراستها حتىٰ يمكنهم التعامل مع الاختبارات بمهارة وإتقان وصولًا إلىٰ مستوىٰ أعلىٰ من إصدار أحكام أو قرارات لفهم طبيعة المشكلات التي يقومون بمعالجتها لطلابهم.

وإنني إذ أقدم للأخصائيين النفسيين والأخصائيات النفسيات في كل أنحاء مصر وغيرها من الدول العربية الشقيقة، هذه المجموعة الرائعة المتكاملة من الاختبارات والمقاييس النفسية الشاملة، أكون قد ساهمت ولو بجهد بسيط في مساعدة زملائي وإخواني في القيام بعملهم الإرشادي داخل المؤسسات التعليمية المختلفة بالشكل المطلوب، وبالأسلوب العلمي المأمول.

والله من وراء القصد وهو يهدي السبيل

المؤلف



مقدمة نظرية عن
المقاييس والاختبارات النفسية



تعريف الاختبارات(المقاييس) النفسية

القياس النفسي والقياس الطبيعي:

تتميز الظاهرة الطبيعية بالثبات والاستقرار وبالتالي من السهل التعامل معها فالقياس الطبيعي يتعامل مع الظاهرة الطبيعية من خارجها ويتم القياس بطريقة مباشرة ويستخدم التفسير لفهم الظاهرة الطبيعية لأنها تحتوي على العديد من الحقائق.

وفي المقابل تأتي الظاهرة النفسية التي تتميز بالتعقيد والغموض والتعددية مما يجعل عملية القياس تتم عن طريق القياس الغير مباشر. ويستخدم الفهم لتفسير الظاهرة النفسية لأنها تحتوي على العديد من المعاني.

الاختبارات هي أداة لقياس القدرات وخصائص الشخصية ، وهي تتطلب هذه الصفات الإبداع والتفكير الواضح والشك العلمي الحذر، لمن أراد أن يستخدمها استخداما مفيدا.

فالاختبارات والمقاييس أدوات إنسانية صممت من أجل أغراض إنسانية. وهي بمفردها لا تحسم حوارا نظريا ولا تحل مشكلات اجتماعية ولا تعالج مريضا ولا تعلم أطفالا، ولكنها في أيدي الأخصائيين الماهرين الذين يفهمونها فبذلك تستطيع أن تساعدنا في جميع هذه المهام.

يعد القياس النفسي أحد الوسائل الشائعة التي تستخدم في قياس الظاهرة السيكولوجية التي تتميز بالتعقيد والتعددية المتغيرة ، ويركز القياس على نظرية السمات وتعرف بأنها تجمع الأنماط السلوكية المرتبطة بعضها مع بعض.

القياس يستخدم العديد من السمات التي يقوم بقياسها فالقياس النفسي عبارة

عن وصف البيانات في صورة رقمية.

- القياس عبارة عن الأداة التي تستخدم لرصد الظاهرة السلوكية بصورة إجرائية وتستخدم الاختبارات في ميدان علم النفس بصورة كبيرة حيث إنها أصبحت الوسيلة المتاحة لقياس التحصيل الدراسي والاتجاهات النفسية والقيم وغير ذلك من المفاهيم السيكولوجية.

- ويعرف الاختبار النفسي بأنه الوسيلة أو الأداة التي تستخدم في قياس عينة ممثلة من السلوك.

- من المهم أن نعرف أنه في القياس النفسي لا نقيس السلوك كله لأن هذا أمر مستحيل وإنما نقيس عينة ممثلة للسلوك لأنه يصعب مراقبة الفرد أوقات طويلة، ولكن نحكم علىٰ سلوكه علىٰ أساس أجوبته علىٰ اختبار في زمن محدد يقيس عينة من هذا السلوك.

- ويعرف بأنه أساسا مقياس موضوعي مقنن لعينة من السلوك.

- أسلوب مقنن لقياس قدرات وإمكانات وخصائص الفرد والتنبؤ بها.

- القياس في علم النفس يهدف إلىٰ الوصول إلىٰ تقديرات وقياسات كمية وكيفية دقيقة لخاصية من خصائص الإنسان أو لمظاهر السلوك التي ندرسها في علم النفس. فإن كان علم النفس هو العلم الذي يدرس سلوك الإنسان فان القياس النفسي هو فرع من فروع علم النفس يهتم بقياس مظاهر هذا السلوك والتوصل إلىٰ تقدير كمي أو كيفي أحيانا لهذه المظاهر.

- وهو يقوم علىٰ أساس مسلمة أو فكرة نادىٰ بها عالم النفس الأمريكي **ثورنديك** تقول إذا وجد شيء فإنه بمقدار، وإذا وجد بمقدار فإن من الممكن قياسه.

- **الاختبار النفسي:** هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة أو الوحدات لقياس عينة من السلوك.

- وهو مقياس موضوعي أي أنه مجرد من الميل والهوىٰ أو الانحياز الشخصي.

- وهو يمكننا من الحكم والتنبؤ بسلوك الفرد في المستقبل.

يقول كرونباخ (١٩٨٤): أنه لا يوجد هناك تعريف مقنع للاختبار وكلمة اختبار عادة ما توحي في الذهن أنه عبارة علىٰ سلسلة من الأسئلة المقننة التي تعرض علىٰ شخص معين ويطلب منه الإجابة عنها كتابة أو شفهيا، إلا أن هناك بعض الاختبارات التي لا تتطلب من المفحوص إجابة معينة وإنما تتطلب منه أداء حركيا أو مجموعة من الأداءات الحركية علىٰ آلة معينة. كاختبار قيادة السيارة في الشارع.

فاختبار القيادة لا يتضمن الأسئلة وكما أن تعليماته وتوجيهاته تختلف باختلاف المفحوص وباختلاف الشوارع وحركة المرور، وفي ما يلي نستعرض بعض التعاريف التي تنطبق علىٰ مختلف أنواع الاختبارات والاستبيانات:

- عرف أناستازي ١٩٧٦ الاختبار النفسي بأنه: «مقياس موضوعي مقنن لعينة من السلوك، وكلمة سلوك هنا قد تعكس قدرة الفرد اللفظية أو الميكانيكية أو قد تعكس سمة من سماته الشخصية، كالانبساطية والانطوائية، أو قد تعكس مجموعة من الأداءات الحركية علىٰ أعمال أو أجهزة معينة، كالكتابة علىٰ الآلة الراقنة لقياس مهارة الأصابع مثلا».

- يعرف بين ١٩٥٣ الاختبار بأنه: «مجموعة من المثيرات أعدت لتقيس بطريقة كمية أو بطريقة كيفية العمليات العقلية والسمات أو الخصائص النفسية، وقد يكون المثير هنا أسئلة شفاهية أو أسئلة كتابية أو قد تكون سلسلة من الأعداد أو الأشكال الهندسية أو النغمات الموسيقية أو صورا أو رسوما، وهذه كلها مثيرات تأثر عن الفرد وستثير استجاباته».

- أما جون انيات ١٩٧٤ فيعرف الاختبار بأنه: «مهارة أو مجموعة من المهارات التي تقدم للفرد في شكل مقنن والتي تنتج درجة أو درجات وقيمة حول شيء تطلب من المفحوص لكي يحاول أداءه».

الحاجة إلى الاختبارات:

تطبيق الاختبارات في مدارس أمريكا على نطاق واسع، ويبلغ عدد الأطفال الذين تطبق عليهم هذه الاختبارات حولي ٢٥ مليون كل عام. ولا يكاد يوجد طفل في أمريكا إلا وقد أجري عليه واحد من هذه الاختبارات. ومن هنا نجد أن القياس النفسي في الوقت الحاضر يلعب دورا كبيرا في المجهود الذي يبذله المربون، لكي يفهموا نفسية الأطفال ولكي يمكنوهم من فهم أنفسهم.

أهداف جديدة للتربية:

كان اهتمام المدارس في السنوات الماضية متجها في أغلب الأمر نحو تلقين الحقائق للأطفال وتنمية مهاراتهم المختلفة وكان الغرض من الاختبارات التي كانت تستخدم ومعرفة ما إذا كان التلميذ قد حفظ هجاء كلمة معينة أو حفظ درس في التاريخ... ثم في آخر السنة يرسلون تقريرا سنويا لأولياء التلميذ والأولياء يشعرون بالألم لإخفاق ابنهم وفي غالب الأحيان لم يكن الأبوين والمدرسين يعرفون سبب الإخفاق ولكن في السنوات الأخيرة التي قضاها الباحثون في دراسة نمو الأطفال وحاجاتهم المختلفة في كل مرحلة من مراحل نموهم وأدت إلى أحداث تغيرات هامة في أهداف التربية، وأصبح علماؤها في الوقت الحاضر مقتنعين بأن الأطفال يختلفون في ميولهم ويتفاوتون في قدراتهم ويؤكد الدارسون بأنه لا بد من دراسة شخصية الطفل والعوامل التي شكلتها.

إشباع حاجات الأطفال:

وقد أدى الأخذ بهذه الأهداف إلى تحول اهتمام المدارس عن تلقين

المعلومات لأطفالها إلىٰ محاولة تعرف حاجات هؤلاء الأطفال وإشباعها، كما أدىٰ الاهتمام المتزايد بتوجيه التلاميذ وإرشادهم إلىٰ حث العلماء علىٰ وضع اختبارات جديدة أفضل من الاختبارات القديمة حتىٰ نستطيع أن نعرف عن أطفالنا أكثر مما كنا نعرف من قبل وقد وضعت اختبارات لقياس كل الناحية من حياة الأطفال تقريبا ويمكن أن تكون لهذه الاختبارات قيمة عظيمة لو أحسنا استعمالها فعن طريقها نستطيع أن نعلم الكثير عن أطفالنا مثل التحصيل الدراسي، شخصية الطفل، الصحة الجسمية، القدرات الخاصة ونواحي الضعف، القدرة الدراسية.

ما تقيسه الاختبارات:

كثيرا ما يتساءل الناس:

- هل لـ«ليلىٰ» من المواهب ما يجعلها تستفيد من دروس الموسيقىٰ؟
- هل لسليمان من الذكاء ما يجعله ينجح في الجامعة؟
- وسمير، هل هو طفل عادي علىٰ الرغم من النوبات التي تنتابه؟
- وزكي، هل تتفق قدراته في القراءة مع عمره؟
- وسوسن، هل يجب أن نحولها إلىٰ فصل التلميذات المتأخرات في دراستهن؟

إننا نستخدم الاختبارات النفسية لكي نستطيع الإجابة علىٰ الأسئلة التي تتعلق بقدرات أطفالنا وسلوكهم ومهاراتهم الخاصة.

و تتكون الاختبارات النفسية من مجموعة من الأسئلة وضعت خصيصا لكي تقيس بعض المظاهر للسلوك الإنساني وهذه الأسئلة يجب أن تختار بعناية تفوق العناية التي نوليها معظم الاختبارات العادية.

الاختبارات والمقاييس:

إن إتقان مهارات القياس والتجريب يجعل من المختصين في علم النفس والتربية والاجتماع متخصصا مهنيا وفنيا بالمعنىٰ العلمي.ذاك لأن ممارسة الأخصائي النفسي والاجتماعي أو المعالج النفسي أو المعلم أو الباحث في هذه المجالات لوظائفه لا بد أن تقوم علىٰ أساس علمي موضوعي يتمثل في إحكام استخدام أدوات القياس ووسائل التجريب المختلفة ، ومعالجة ما يحصل عليه من معطيات معالجة إحصائية ثم تفسير النتائج سيكولوجيا وتربويا واجتماعيا.

لذا ، فلقد أصبح القياس الكمي الموضوعي يمثل عصب الدراسات والبحوث النفسية الحديثة ، فوسائل القياس هي أداة الباحث ، والإحصاء هو اللغة التي يتكلم بها الباحث الحديث. يحتاج الباحث الحديث لمعرفة الأساليب القياسية والإحصائية لا لتطبيقها وحسب وإنما أيضا لكي يستطيع أن يقرا ويفهم بحوث غيره من العلماء الذين يعرضون نتائجهم بلغة الإحصاء.

إن إتقان مهارات القياس والتجريب تفيد القارئ شخصيا وذلك لأنها تساعده علىٰ تنمية مهارات عقلية أخرىٰ كالموضوعية والدقة والاستدلال والحياد والملاحظة الواعية والاستنتاج والاستقراء والمقارنة والنقد والتطبيق والتحليل والتركيب.

وعلىٰ العموم فهي تساعد في تنمية قدرات التفكير العلمي المنظم والتفكير الناقد. وهي مفيدة للباحث لأنها تستطيع أن تعطيه مبادئ مفيدة في التحصيل العلمي وفي حل كثير من المشكلات الدراسية التي تواجه الطلاب.

إن القياس من أهم أدوات العلم الحديث في جميع العلوم لقياس الظاهرات الطبيعية وتقديرها تقديرا كميا دقيقا.وفي علم النفس يقوم القياس العقلي علىٰ أساس وجود الفروق الفردية بين الناس في الذكاء والقدرات والمواهب والميول

ووجود هذه الفروق الفردية أوجب قياسها قياسا كميا ورقميا دقيقا بل إن هناك من يقول أن كل ما يوجد يوجد بمقدار وما يوجد بمقدار يمكن قياسه.

و لأن الكثير من مفاهيم وخصائص علم النفس التي لا تخضع للإدراك الحسي المباشر لذلك تستخدم ما نسميه المكون الافتراض. ذلك أن العديد من المفاهيم النفسية هي من قبيل المكونات الافتراضية ، مثل مفهوم الذكاء فهو مفهوم افتراضي حيث نفترض أنه يوجد عند الإنسان شيء اسمه الذكاء. حتىٰ نستطيع أن نفسر سلوك الفرد وما يتسم به هذا السلوك من خصائص أو سمات أو شذوذ أو سواء.

فالمكون الافتراضي هو مفهوم نفترض وجوده لنفسر به الظواهر العلمية المختلفة مثل الجاذبية والمغناطيسية والمكونات الافتراضية في علم النفس هي مفاهيم هذا العلم الأساسية.

- و في هذا الجدول الآتي فكرة موجزة عن الأنواع المختلفة من الأسئلة التي سنناقشها:

النواحي التي يستخدم فيها الاختبار

	الغرض من الاختبار	الأنواع الشائعة من الاختبارات
القدرات الخاصة	قياس قدرة الإنسان أو موهبته للقيام بنشاط معين.	- اختبار القدرة الموسيقية. - اختبار القدرة الفنية. - اختبار القدرة الميكانيكية. - اختبار القدرة الكتابية
الذكاء	قياس قدرات الإنسان على القيام بالعمل المدرسي أو الأكاديمي.	- اختبارات تقيس عاملا عاما. - اختبارات تقيس عوامل متعددة.
التكيف الشخصي والاجتماعي.	قياس قدرة الإنسان على مواجهة مشكلات الحياة اليومية، وتحديد صفاته الشخصية.	- تسجيل النواحي. - المزاجية. - اختبارات الميول. - التقديرات. - المشكلات الشخصية. - قوائم المشكلات.
التحصيل الدراسي.	قياس درجة الإنسان في تحصيل المواد الدراسية المختلفة.	- اختبارات المطالعة. - اختبارات التاريخ. - الحساب. - الجغرافيا. - أخرى.

اختبارات القدرات الخاصة

لنعد الآن إلىٰ السؤال الأول الذي طرحناه، إذا أردنا أن نقرر ما إذا كان من الضروري أن تدرس ليلىٰ الموسيقىٰ، فإن في استطاعتنا أن نجري عليها اختبار من اختبارات القدرة الموسيقية. ومن المحتمل أن تقيس هذا الاختبار دقة إدراكها لدرجة الأصوات، ومدتها وذكرتها الخاصة بالنغمات أو قدرتها علىٰ التفرقة بين الألحان وإدراكها للأوزان الموسيقية فإذا تفوقت ليلىٰ في هذا الاختبار فات من المرجح أن نقرر إعطاءها دروسا في الموسيقىٰ.

و الاختبارات الجيدة للقدرات لا تبين لنا مستوىٰ الشخص فحسب، إنما تشير كذلك إلىٰ المستوىٰ الذي يستطيع الوصول إليه، إذا ما أعطي فرصة إعداد نفسه ولهذا كانت اختبارات القدرات من الوسائل التي يقاس بها الاستعداد للقيام بعمل ما في المستقبل.

اختبارات الذكاء:

من الحقائق التي قل ما ندركها في دقة أو ذكاء قدرة خاصة، فهو القدرة علىٰ التعلم، والواقع أن اختبارات الذكاء لم تخرج عن كونها اختبارات خاصة تساعدنا علىٰ الإجابة عن الأسئلة المتعلقة بالقدرة علىٰ التعلم.

ويوجد نوعان من اختبارات الذكاء:

١. اختبارات تعطينا درجة واحدة تدل علىٰ نسبة الذكاء.

٢. اختبارات تقيس العوامل المختلفة التي يتكون منها الذكاء فتعطينا درجة لكل عامل من هذه العوامل. ونسبة الذكاء عبارة عن قيمة عددية تعبر في يسر كما نطلق عليه الذكاء، وهذه القيم العددية تعبر عن الذكاء في شيء من الوضوح والدقة

أكثر مما تفصح عنه عبارات مثل: (ذكي ومتوسط الذكاء ومتأخر في ذكائه) ولذلك نستخدم نسبة الذكاء عندما نتحدث عن ذكاء شخص ما. والمعروف أن اختبارات الذكاء تجمع بدرجة واحدة ما يحصل عليه الطفل من درجات في أسئلة المفردات والتفكير اللفظي والأعداد وملاحظة أوجه الشبه أو الاختلاف بين الأشكال الهندسية.أما النوع من الاختبارات «الذكاء» هي التي تقيس العوامل المتعددة المكونة للذكاء فإنها موضوعية علىٰ أساس النظرية التي تذهب.

إنّ الذكاء ليس صفة عقلية واحدة ولكنه يتكون من عدة قدرات متباينة. وهذان النوعان من الاختبارات يتطلبان من المختبر أن يبرهن علىٰ قدرته علىٰ التفكير المنطقي، ومن دراسة الدرجات التي يحصل عليها التلميذ نستطيع أن نحدد بقدر كبير من الدقة ما إذا كان باستطاعته أن ينجح في دراسته أم لا. ومن الواضح أن النجاح في الاختبارات لا يعد نجاحا في الدراسة إذ أن بعض من الطلبة الشديدي الذكاء قد أخفقوا في دراستهم الجامعية إخفاقا تاما وربما كان هذا راجعا إلىٰ عدم ميلهم للدراسة التي تابعوها أو إلىٰ أن الدافع للنجاح كان أمرا يعوزهم وعلىٰ العكس من هذا نجح في الدراسة الجامعية طلاب كانوا متوسطين أو اقل من المتوسط في ذكائهم وذلك بسبب قوة الدافع للنجاح عندهم.

اختبارات الصفات الشخصية والاجتماعية:

يمكن أن ننطلق من السؤال الذي طرحناه في البداية وهو: هل نعتبر سمير من الأسوياء إذا وجدنا أن النوبات العصبية تنتابه في الكثير من الأحيان؟ هذا السؤال ليس من السهل الإجابة عنه علىٰ الرغم من أننا وضعنا الاختبارات التي تساعدنا علىٰ الإجابة عن هذه الأسئلة؛ وذلك لأن بعض هذه الصعوبة يرجع إلىٰ تحديد الألفاظ، وقد وجد علماء النفس أنه لا يمكن تحديد الشخصية السوية بطريقة محسوسة، فالسلوك الذي يؤدي بأصحابه إلىٰ مستشفيات الأمراض العقلية ليس في الواقع إلا حالات متطرفة من الحالات السوية مثل: الخوف، الابتئاس.

و عندما نتساءل هل سمير طفل سوي؟، فإننا في الواقع نتساءل عن شخصيته.

ومن المحتمل إلا يوجد اختبار واحد يقيس جميع مظاهر الشخصية ولكن إذا نحن أعطينا سمير اختبارا أو أكثر مما يكشف لنا عن نواحي الشخصية. فإننا نسأله في المواقف المختلفة عما إذا كان يفضل أن يكون في وسط مجموعة من الناس أو ينفرد بنفسه فإذا كانت الدرجات المحصل عليها قريبة من الدرجات التي يحصل عليها الشخص المتوسط فإننا نقول بأن سمير شخص «سوي» أما إذا اختلفت درجاته اختلافا كبيرا فإننا قد نطبق عليه عددًا كبيرًا من الاختبارات.

اختبارات التحصيل الدراسي:

اختبارات التحصيل الدراسي هي الأكثر استخداما في المدارس فهي اختبارات تبين مدى معرفة التلميذ للقراءة والكتابة والحساب وكذلك مدى معرفته للعلوم الاجتماعية والطبيعية، فإذا أراد المدرس أن يعرف ما إذا كان «زكي» يقرأ بالجودة التي تتفق مع سنه فإنه يجد أن هناك اختبارات معدة لذلك وهي اختبارات القراءة التحصيلية، ومثل هذه الاختبارات تقيس محصوله من المفردات وسرعته في القراءة.

و قد يتضمن الاختبار بعض القصص القصيرة أو الفقرات التي تتبعها أسئلة التي تبين ما إذا كان «زكي» يفهم ما يقرأ، وتبين ما إذا كانت درجة فهمه قد وصلت إلى المستوى المرتجى. وتوضح اختبارات التحصيل للمدارس ما حصله التلميذ من حقائق وما اكتسبه من مهارات وما وصل إليه من فهم وإدراك.

تصنيف الاختبارات النفسية:

١. اختبارات فردية:

وهي الاختبارات التي تستخدم بصورة فردية حيث يتم تطبيقها عادة في مقابلة شخصية بين الفاحص والمفحوص ونحتاج بطبيعة الحال إلى تعليمات من نوع خاص إلى توضيح دائم إلى هذه التعليمات وقد يتطلب هذا النوع من الاختبارات إلى ملاحظة الفاحص لأداء المفحوص في بعض المواقف والقيام بتسجيل هذه الملاحظات وتقييم هذا الأداء ومن أمثلة الاختبارات الفردية اختبار بينية في قياس الذكاء.

٢. اختبارات جماعية:

وهي الاختبارات التي يمكن تطبيقها علىٰ مجموعة من الأفراد دفعة واحد دون الحاجة إلىٰ جلسة خاصة في مقابلة شخصية، وعلىٰ ذلك فإن من المتوقع أن تكون تعليمات هذا النوع من الاختبارات بسيطة وواضحة كما أن أداء الأفراد ليس من الداعي ملاحظته أو تقييمه أثناء تأدية الاختبارات الجماعية، اختبارات التحصيل المدرسي، اختبارات الذكاء العالي.

٣. اختبارات الأداء Performance:

وهي الاختبارات التي تتطلب القيام بعمل ما أو أداء محدد لحل مشكلة معينة، وذلك مثل: اختبارات القدرة الميكانيكية ومعالجة الأشكال الهندسية، اختبارات بناء المكعبات، أو اختبارات القدرة الموسيقية، أو الإزاحة،....

٤. اختبارات الورقة والقلم paper and pencil:

وهي الاختبارات التي لا يستدعي تنفيذها القيام بعمل يدوي ولكن تحتاج لتسجيل الاستجابات في صحيفة الإجابة أو الاختبار باستعمال القلم بمعنىٰ الإشارة إلىٰ الإجابة أو كتابة الإجابة الصحيحة.

٥. الاختبارات اللفظية verbal:

وهي الاختبارات التي تعتمد علىٰ استخدام الرمز اللفظي سواء كان الحرف (اللغة) أو الرقم (الرياضيات).

٦. الاختبارات غير اللفظية non verbal:

وهي الاختبارات التي تعتمد في تكوينها علىٰ الصور والأشكال وتستخدم خاصة في حالات غير القادرين علىٰ القراءة ومن أمثلة هذه الاختبارات تلك التي تعتمد علىٰ الأشكال الهندسية أو لصور الناقصة أو الصور المختلفة وغير ذلك.

٧. **اختبارات السرعة** speed tests:

وهي الاختبارات التي يكون المطلوب فيها معرفة أكبر عدد ممكن من الإجابات الصحيحة في زمن معين.

٨. **اختبارات القدرة** power tests:

تصنيف آخر للاختبارات:

وهي الاختبارات التي تهتم بقياس القدرة بغض النظر عن الزمن.

و هناك من يصنف الاختبارات النفسية حسب:

١. الوظيفة أو ما تقيسه.

٢. شروط الإجراء.

٣. كيفية الأداء.

٤. مادة الاختبار.

١. **التصنيف على أساس الوظيفة:**

و يمكن أن نصنف الاختبارات النفسية حسب وظيفتها إلى الأنواع التالية:

أ- **اختبارات التحصيل:** وهي تقيس مدى أداء الفرد أو مدى تحصيله في موضوع ما.

ب- **اختبارات الذكاء:** و هي تقيس القدرة العقلية العامة التي تنعكس في سرعة الفهم، القدرة على التعلم، الكفاءة العامة، سرعة إدراك المواقف والمشاكل، القدرة على التكيف....

ج- **اختبارات القدرات الخاصة:** وهي تتنبأ لمدى قدرة الفرد على التعلم أو التدريب على مهنة معينة، كالقدرة الميكانيكية والموسيقية والحسابية...

هـ- **اختبارات الميول:** وهي تقيس اهتمامات الأفراد وميولهم نحو أنشطة أو مهنة معينة.

و- **اختبارات الاتجاهات والقيم:** يقيس هذا النوع من الاختبارات طبيعة وأبعاد الاتجاهات والمعتقدات التي يتمسك بها الأفراد إزاء أفراد آخرين أو إزاء مختلف قضايا المجتمع وأنشطته.

ي- **اختبارات الشخصية:** وهي تقيس الجوانب الانفعالية من السلوك كمقياس التوافق الانفعالي والتي تعرف بقوائم الشخصية ومقاييس السمات كالخضوع والسيطرة والانطواء والانبساط....

٢. **التصنيف حسب شروط الإجراء:**

و نجد فيها نوعين من الاختبارات:

أ. **الاختبارات الفردية:** وهي الاختبارات التي تطبق علىٰ مفحوص في مرة واحدة بمعنىٰ موقف القياس يكون فرديا (الفاحص والمفحوص) ويتطلب هذا النوع من أخصائيين مدربين ذوي مهارات كبيرة في تطبيقها.

ب. **الاختبارات الجمعية:** وهي الاختبارات التي تطبق علىٰ عدد من الأفراد في وقت واحد ولهذه الاختبارات فائدة كبيرة في ميادين التربية، الجيش، الصناعة...

٣. **تصنيف الاختبارات حسب طبيعة مادتها:**

إنّ الاختبارات النفسية التي تعتمد علىٰ اللغة يصعب تطبيقها في كل المجتمعات وذلك لتأثرها بالثقافة، حيث أن الاختبار الذي وضع في محيط اجتماعي ما لا يصلح للتطبيق في محيط أخر، وللتخلص من هذه المشكلة وضع الباحثون بعض الاختبارات اعتبرت متحررة من الثقافة إلىٰ حد كبير ومن ذلك اختبار «بيتا» الذي وضع أثناء الحرب العالمية الأولىٰ بهدف تطبيقه علىٰ الجنود الذين ينتمون إلىٰ ثقافات أخرىٰ.

٤. كيفية الأداء:

المقصود بكيفية لأداء هو التنوع في النشاط الذي يصدر عن المفحوص أثناء الإجابة علىٰ مختلف فقرات الاختبار إذ نميز بين اختبارات الورقة والقلم والاختبارات العلمية، ففي النوع الأول يفكر المفحوص في المشكلات التي تفرض عليه تفكيرا ضمنيا ثم تسجيل نتائج تفكيره أو النوع الثاني فيقوم المفحوص بمعالجة المواد التي يتألف منها الاختبار معالجة صريحة كبناء المكعبات وتفكيك الأجهزة أو وضع البراغي في ثقوب صغيرة أو الرقن علىٰ الآلة الراقنة إلىٰ غير ذلك.

* مستويات الاختبارات النفسية:

تقسيم وتصنيف الاختبارات إلى المستويات التالية:

- **المستوى (ج):**

وهو مستوىٰ الاختبارات النفسية البسيطة مثل اختبارات الذكاء والميول والقدرات وبعض اختبارات الشخصية التي تقوم علىٰ أساس التقدير الذاتي. والتي يجيب عليها المفحوص بـ(لا/ نعم) وتتميز بأنها بسيطة ومحددة.

ويمكن للأخصائي النفسي المتخرج حديثا أن يجري هذه الاختبارات ويصحح نتائجها بعد التدريب اللازم، مثل اختبار الرياض (أوتيس) للذكاء. أو اختبار الرياض (بنت) للفهم الميكانيكي. للمؤلف د. محمد ربيع شحاتة.

- **المستوى (ب):**

مستوىٰ أكثر تقدما مثل بطاريات اختبارات الاستعدادات والقدرات (البطارية هي مجموعة من الاختبارات يقيس كل منها إحدىٰ القدرات. وعادة ما تحتوي البطارية علىٰ اختبارات تقيس القدرات المختلفة: اللغوية، والحسابية، والميكانيكية، والمكانية..)، هذا المستوىٰ يتطلب تصحيحه وتفسير نتائجه

الرجوع إلىٰ معايير متنوعة وتبين نتائجها علىٰ المبيان النفسي أو الصفحة النفسية، ويدخل في هذا المستوىٰ اختبارات تتضمن العديد من المقاييس ويتطلب تفسير نتائجها استخدام الصفحة النفسية، ويلزم أن يكون الأخصائي النفسي علىٰ خبرة علىٰ الأقل سنتين، مثل اختبار الرياض مينسوتا للشخصية ، واختبار الرياض «بيتا» للذكاء. لنفس المؤلف.

- **المستوى (أ):**

وهو مستوىٰ الاختبارات النفسية المتقدمة والتي نحتاجها في العمل الإكلينيكي ويتطلب تطبيقها وتصحيحها مرانا طويلا. أما تفسير نتائجها فإنه يتطلب قدرًا كبيرًا من الخبرة الإكلينيكية والحس السيكولوجي. مثل اختبار بينيه لقياس ذكاء الأطفال واختبار وكسلر لقياس ذكاء الراشدين أو اختبارات الشخصية الإسقاطية مثل الرورشاخ.

وتفهم هذا الموضوع يحتاج إلىٰ أخصائي ذي خبرة لا تقل عن ٥ سنوات.

مجالات القياس النفسي

١- الذكاء هو قدرة تهيمن على جميع أنواع النشاط العقلي.

فهو ذكي أي أنه أقدر وأسرع علىٰ التعلم والفهم من غيره وكذلك أقدر علىٰ التبصر في عواقب أفعاله وعلىٰ إدراك ما بين الأشياء من فروقات أو اختلاف.

وهناك العديد من الاختبارات التي تقيس الذكاء كما سبق ذكره.

٢- القدرات والاستعدادات.

القدرة: اصطلاح عام يطلق علىٰ كل ما يستطيع الفرد أن يؤديه في اللحظة الحاضرة من أعمال ذهنية أو حركية. سواء نتيجة تدريب أو بدون تدريب.

أما الاستعداد: هو القدرة الكامنة للفرد علىٰ أن يتعلم بسرعة وسهولة في مجال معين. وتختلف القدرة عن الاستعداد في أن القدرة هي ما يستطيع الفرد تأديته أما لفظ الاستعداد فيشير إلىٰ ما يستطيع الفرد أداؤه في المستقبل إذا توفرت لديه فرص التدريب والتعليم.

إذن القدرة هي قدح الاستعداد بواسطة التعلم والتدريب.

ومن أهمها:

أ - القدرة اللغوية:

تدور حول معالجة الأفكار والمعاني عن طريق الألفاظ ومن مظاهرها ، سهولة فهم الأفكار والجمل وإدراك ما بين الألفاظ والجمل من علاقات مختلفة مثل التشابه والتضاد أو الاتفاق أو الترادف أو الاختلاف.

ب- القدرة الميكانيكية:

تدور حول فهم عمل الآلات وإدارتها وصيانتها وإصلاحها وتركيبها وإدراك العلاقات بين أجزائها.

ح - القدرة الحسابية:

تدور حول إجراء العمليات الحسابية بسرعة ودقة وكذلك في إدراك ما بين الأرقام من علاقات وفي سرعة التفكير الحسابي ودقته بوجه عام.

د- القدرات الحركية النفسية:

هي قدرات حركية وعضلية تتصل بسرعة ودقة الوظائف النفسية.

مثل المهارة اليدوية - خفة الأصابع- التآزر بين اليدين والعينين، أو بين العينين والساقين.

ه- القدرة الكتابية:

تتضمن سرعة ودقة ملاحظة الكلمات والأرقام وفهم الرموز التي تدل على الكلمات أو الأرقام ، وكذلك أداء العمليات الحسابية بسرعة ودقة إلى جانب كفاءة استخدام اللغة.

٣ - سمات الشخصية:

هي جملة من الصفات الشخصية والخصائص الاجتماعية والخلقية والمزاجية التي تميز الفرد عن غيره. مثل: القدرة على ضبط النفس وزم الشهوات والميل إلى التسامح أو التعسف ، الرغبة في السيطرة ، أو القناعة الاتكال على الغير، ومنها الأمانة ، احترام الملكية ، والصدق.ومن الصفات المزاجية الثبات الانفعالي.

وسمات نفسية مثل الانطوائية أو الانبساط أو الاكتئاب أو الهوس.

٤- ومن مجالات القياس النفسي أيضا:

اختبارات لقياس الميول والاتجاهات والدافعية والصحة النفسية.. وغيرها.

أغراض وفوائد القياس النفسي:

إن طرق القياس الكمي أصبح علامة مميزة لعلم النفس الحديث،فهو يساعدنا إلىٰ الوصول إلىٰ استنتاجات دقيقة ، فهي بالتالي تساعد الأخصائيين النفسيين في اتخاذ قرارات حول معنىٰ ما يقومون به من بحوث.كما تيسر المقاييس أيضا إصدار قرارات خاصة بالأفراد.

إن تعقيدات الحياة العصرية جعلت من الصعب علىٰ الإنسان أن يقرر ما يصلح له وما يناسبه من وظيفة أو دراسة أو اختيار مجال تعليم أو تخصص. وكذلك كان من الصعب علىٰ المؤسسات اتخاذ القرارات المناسبة حول الأفراد لاختيار المسار المناسب لهم ، وحتىٰ علىٰ المختصين في العلاج النفسي في بعض الحالات يصعب اتخاذ قرارات واضحة حول تشخيص نوع المرض النفسي أو العقلي وتحديد نوع العلاج المناسب.

ومن هنا نشأت الحاجة إلىٰ ابتكار الاختبارات والمقاييس النفسية واستخدامها في قياس القدرات العقلية وسمات الشخصية من أجل مساعدة الأفراد علىٰ اتخاذ قرارات حول أنفسهم والتخطيط لمستقبلهم ومساعدة المؤسسات التربوية والمهنية ومؤسسات العلاج النفسي علىٰ اتخاذ قرارات سليمة حول الأفراد الذين تتولىٰ أمر تعليمهم أو علاجهم. وتساعد في إيجاد الحلول للعديد من المشكلات الاجتماعية.كما وتساعد في اتخاذ قرارات حول مسائل عديدة أثناء تأدية العمل أو عند الاتصال مع الآخرين.

إن أكثر الناس استخداماً لهذه الاختبارات هم صانعي القرارات والباحثين الذين يقيمون الناس ويخططون وينفذون برامج البحوث الأساسية.

ومع إن الاختبارات والمقاييس النفسية وبخاصة اختبارات الذكاء أصبحت شائعة ، إلا أن كثيرا من الناس لازالت تنقصهم المعرفة الصحيحة والدقيقة بطبيعة هذه الاختبارات وخصائصها وحدودها وكيفية تقييم نتائجها تقييما صحيحا.

ويعتبر مقياس ألفرد بينيه الأصل الأول لكل اختبارات الذكاء في الوقت الحاضر ، وهذه الاختبارات أعدها كوسيلة لمساعدة المسؤولين عن التعليم للتعرف علىٰ الأطفال الذين لا يستطيعون الاستفادة من برامج المدارس العادية مهما بذلوا من جهد.

لقد أصبح التكميم سمة هامة من سمات التقدم العلمي ولكنه ليس الهدف من قياس السلوك بل هو وسيلة نريد أن نصل عن طريقها إلىٰ عدة أهداف أهمها:

١- التعرف إلى القوانين التي تحكم سلوك الإنسان:

لأن عملية القياس هي في جوهرها ملاحظة مضبوطة نحصل من خلالها علىٰ معلومات محددة بالأرقام. إن قياس الظواهر النفسية يمكننا من التعرف علىٰ العلاقة بين هذه الظواهر بعضها ببعض.

مثال: هل هناك علاقة بين الميل الأدبي والنجاح في العمل في الصحافة؟

نحتاج في هذا المقام مثلا إلىٰ اختبارات لقياس الميول الأدبية.

٢- الاستفادة من هذه القوانين وتوظيفها في مصلحة الفرد وا لمجتمع.

إذا كانت النتائج للقياس يمكن أن تؤدي إلىٰ اكتشاف بعض القوانين العلمية فانه يمكن إذن توظيف هذه القوانين العلمية والاستفادة منها لخدمة الفرد وخدمة المجتمع.

فيتم تشخيص التأخر العقلي بواسطة اختبارات الذكاء. وذلك حتىٰ يلقىٰ هؤلاء المتخلفون الرعاية اللازمة وإلحاقهم بمؤسسات متخصصة تتولىٰ تعليمهم.

فكذلك الأمر حين نشخص الاضطراب النفسي أو العقلي حين يتلقىٰ مرضىٰ النفوس والعقول العلاج الطبي والنفسي المناسب.

٣- الكشف عن الفروق النفسية:

الفروق توجد غالبا على نحوين:

أ- الفروق بين الأفراد: ويهدف إلىٰ مقارنة الفرد بغيره من أفراد فئته العمرية أو فرقته الدراسية ، في جانب من الجوانب النفسية مثل الذكاء أو الانطواء أو غيره لتحديد مركزه النسبي بين أفراد فئته.

ب - الفروق داخل الفرد: ويهدف إلىٰ المقارنة بين النواحي النفسية المختلفة في الفرد نفسه. وقياس الفروق داخل الفرد معناها مقارنة قدراته المختلفة بعضها بالبعض للتعرف علىٰ نواحي تميزه أو تفوقه. وذلك بغرض الوصول إلىٰ تخطيط أفضل لبرامج تعليمية أو تدريبية أي أن ذلك يفيد في توجيهه مهنيا أو تربويا حتىٰ يستطيع أن يحقق أكبر قدر ممكن من النجاح تسمح به إمكانياته وقدراته واستعداداته وهذا معناه استثمار طاقة الفرد إلىٰ الحد الأمثل.

ومهما قيل عن الاختبارات إلا أنها تساعد علىٰ التمييز بين الطفل الغبي والطفل الكسول بطريقة جيدة.

مجالات استعمال الاختبارات النفسية

١. في التربية والتعليم:

تعتبر المؤسسات التربوية والتعليمية (المدارس ومراكز التكوين المهني من أكثر المؤسسات استعمالا للاختبارات النفسية والتربوية. فهي تستعمل الاختبارات للأغراض التالية:

أ. الكشف عن المتأخرين دراسيًا ومعرفة أسباب هذا التخلف بمعرفة جوانب حياته النفسية.

ب. تستعمل الاختبارات النفسية في اختيار الطلبة الجدد ، أو في اختيار المواد الدراسية التي تناسب أعماراً معينة.

ج. تستعمل الاختبارات في توجيه التلاميذ إلىٰ الدراسات أو المهن التي تتناسب وقدراتهم واستعداداتهم.

د. الإرشاد التربوي: ويعني إرشاد الطلبة والتلاميذ الذين يجدون مشاكل في دراستهم والذين يتعرضون لبعض الأزمات. فاستعمال الاختبارات يمكننا ويساعد الأخصائيين النفسيين من معرفة بعض الأعراض المرضية أو الأسباب التي أدت إلىٰ هذه الأزمات.

هـ. برامج الاختبار: تستعمل الاختبارات أيضا في تقويم تحصيل التلاميذ ومدىٰ فعالية برامج التعليم ومناهجه.

و. تصنيف التلاميذ: تساعد الاختبارات في تصنيف التلاميذ حسب قدراتهم إلىٰ أقسام أو مستويات بحيث يكون كل قسم أو مستوىٰ متجانس من حيث القدرات والاستعدادات الشيء الذي يساعد المؤسسة التعليمية علىٰ أداء مهمتها

بنجاح. فالمعلم يستطيع تطبيق الاختبارات ويقسم التلاميذ إلىٰ مجموعات متجانسة من حيث ما يملكون من قدرات خاصة وذكاء. كما ويمكن تطبيق طرق تدريس تتناسب كل طريقة مع مستوىٰ كل مجموعة.

فالمفروض من التربية الحديثة أنها استثمار لا مجرد خدمات تؤدىٰ لأفراد المجتمع دون انتظار أي عائد ، وليخرج مواطن صالح يسهم في بناء المجتمع.ويضيف إلىٰ عجلة التقدم والإنتاج.

إن الاختبارات تقيس أعمال التلاميذ ومدىٰ تحصيلهم وتفيد المعلم لمعرفة اثر أساليب التدريس وطرقه المختلفة التي يطبقها المعلم.

٢. في الصناعة والإدارة وا لمجال المهني:

تساعد الاختبارات النفسية علىٰ تطبيق مبدأ الرجل المناسب في المكان المناسب.

يعني توجيه الفرد إلىٰ عدد من المهن التي يحتمل أن يحرز فيها أكبر قدر من النجاح والتقدم فينتج عنه تكيف الفرد مع عمله لأنه يتفق مع ميوله وذكائه وقدراته واستعداداته وحبه ومستوىٰ طموحه.

ولقد ظهر كتاب في فرنسا (المرشد في اختيار المهنة) يحتوي علىٰ بحوث في تحليل العمل والاستعدادات والقدرات اللازمة لكل عمل. فالمؤسسات تقوم بعملية الاختيار المهني حيث تطبق العديد من الاختبارات والمقاييس والمقابلات علىٰ المتقدمين وتختار أصلح العناصر من بينهم. والمؤسسة والمجتمع والفرد بقيامهم بالاختبار يوفروا الكثير من الصعاب والمتاعب. كما ويؤدي الاختبار الدقيق إلىٰ قلة هجرة العمال من وظائفهم إلىٰ أخرىٰ ، وكما يؤدي إلىٰ تخفيض تكاليف التدريب المهني وقلة الحوادث في العمل وإصاباته والىٰ قلة العادم من المواد الخام والىٰ التقليل من نسبة تدمير الآلات.

فهناك تأهيل مهني – وتدريب مهني – وتوجيه مهني.

ويمكن تحديد أهمية الاختبارات في المجال الصناعي والمهني في النقاط الآتية:

أ. الاختبار المهني:

وهذا للكشف عن الأفراد الذين تتلاءم قدراتهم مع متطلبات العمل وتوظيفهم في حين يستبعد الأفراد الذين لا تتماشىٰ متطلباتهم مع قدرات العمل. كما تستعمل في تصنيف أو تعيين الأفراد علىٰ الأعمال المختلفة أو في الترقية إلىٰ المراكز العليا.

ب. التقويم:

تستخدم الاختبارات النفسية في تقويم أداء العمال ومدىٰ فعالية طرق العمل ونظم الإشراف.

ج. التدريب أو التكوين المهني:

تستعمل الاختبارات في الكشف عن الأفراد الصالحين للتدريب أو اللذين لهم استعدادات كاملة للتدريب لتحسين مهاراتهم وزيادة الفعالية كما تستعمل في تقويم برامج التدريب وطرقه والقائمين به.

د. التوجيه المهني:

تساعد الاختبارات الأفراد علىٰ اطلاعهم علىٰ قدراتهم واستعداداتهم كما تساعدهم علىٰ الاطلاع علىٰ المهن التي تناسب قدراتهم حتىٰ يتم اختيار المهنة المناسبة لهم.

هـ. الحوادث: تستعمل الاختبارات في الكشف عن الأفراد الذين يتعرضون للحوادث أكثر من غيرهم فيتم استبعادهم من الأعمال الخطيرة.

٣. في الجيش (القوات المسلحة):

لقد عرفنا أن حركة القياس النفسي شهدت تطورا كبيرا بعد الحربين العالميتين. وقد استعملت الدول خلال الحربين الاختبارات النفسية لاختيار الجنود الصالحين وتصنيفهم علىٰ مختلف المهام حسب قدراتهم.

تعمد الدول المتحضرة إلىٰ إدخال الأخصائيين النفسيين في مجالات الجيش والشرطة وتقريبا كل المصالح الحكومية، لضرورة وأهمية الأخصائي النفسي الإكلينيكي في عيادته ليستقبل من خلالها الأفراد المنتمين للقوات المسلحة والأمن والتعامل المباشر معهم، ولمن يحتاج المعالجة والمساعدة النفسية، وإنشاء ملف متكامل لكل حالة بمفردها، بتاريخها المرضي. عند اجتياز امتحانات القبول لمتقدمي الكليات العسكرية والشرطة يخضع المتقدم لفحوص طبية متكاملة تحدد مدىٰ القدرة والتأهيل الجسدي، وكذلك من الضروري أن يخضع المتقدم لاختبارات نفسية تؤهله بالحسم للانتساب للسلك العسكري من عدمه. وهناك علىٰ سبيل المثال لا الحصر مجموعة اختبارات ومقاييس مثل (العدوانية) وكذلك (مينسوتا المتعدد الأوجه للشخصية، ام ام بي آي) أو اختبار(تفهم الموضوع، تي إيه تي) ومقياس (الذكاء). وحينها تتضح الصورة للفاحص وتتحدد للمتقدم في أي من المستويات العدوانية يكون وضعه النفسي منخفض، متوسط، مرتفع.

وعليه يصبح تقرير الأخصائي النفسي في الاستمارة النفسية عامل حسم منذ البداية وقبل الدخول إلىٰ الكليات العسكرية إما (مقبول) أو (غير مقبول) معللا حسب المعطيات الإكلينيكية والسيكومترية. من الضروري إجراء مثل هذه الفحوص النفسية قبل أن ينخرط الفرد في المجالات العسكرية المتفرعة والخطرة، لتعامله مع السلاح، ووجوده في كاريزما موقع الحامي في المجتمع، فضلا عن زرعه في أجهزة حساسة مثل الاستخبارات. بل إن ذلك قد يمنع أو يحد بشكل كبير من أول وهلة من تولي -مستقبلا- بعض العسكريين القادة مناصب عليا في الدولة قد يجروا البلاد والعباد إلىٰ صراعات دموية ونزاعات مسلحة بسبب النزعة العدوانية المرتفعة، والميول السيكوباتية المصاحبة والذكاء المحدود.

٤. في علم النفس العيادي:

تستخدم الاختبارات في المجال العيادي في تشخيص الأمراض وتصنيفها وعلاجها وبناء علىٰ نتائج الاختبارات تختار طرق العلاج الأكثر مغالية، وق جاء

في كتاب «دليل المقاييس المتدرجة في الطب النفسي (١٩٨١)» الوظائف التالية للمقاييس في الطب النفسي:

أ. التنبؤ بمدىٰ فعالية المخدر (الدواء) علىٰ بعض الأنواع الخاصة لمرض الفصام.

ب. تحديد أنواع الكآبة والفصام.

ج. بحث المشاكل المتعلقة بمعنىٰ التشخيص وعملياته.

د. تقويم أثر العلاج النفسي.

هـ. توفير قاعدة للتنظيم الآلي لسجلات المستشفىٰ.

و. ربط المؤشرات البيولوجية بالوظيفة السلوكية عند المكتئبين.

ي. اكتشاف تأثير الثقافة في تشكيل الذهان.

وخلاصة القول: أن مقاييس الاختبارات النفسية تستخدم في عدة مجالات وأغراض؛ منها الوصف والتنبؤ والتشخيص والعلاج.

مرتكزات الأخصائي النفسي العيادي في تطبيق الاختبارات التشخيصية:

تتمحور هذه المرتكزات في العناصر الآتية:

- **أولا: التمهيد للفحص النفسي.**

يتركز دور الأخصائي النفسي العيادي علىٰ مستوىٰ الممارسة العملية في ممارسة الفحص النفسي لتحديد إمكانيات الفرد ومشكلاته ، وقد يأخذ الفحص النفسي شكل تطبيق بعض الاختبارات واستخلاص نتائجها ، أو شكل تشخيص حالة انطلاقا من بعض الأعراض الظاهرة والمميزة ، أو قد يتخذ شكل دراسة شاملة للشخصية بمختلف أبعادها الذاتية والموضوعية.ويمهد الأخصائي النفسي العيادي للفحص النفسي عن طريق الآتي:

تهيئة مواقف الفحص: علىٰ الفاحص أن يعمل علىٰ وضعية الفحص وتهيئة الظروف المادية التي تساعد المبحوث بالتعبير عن نفسه والإفصاح عن مشاعره

وأفكاره وإظهار إمكاناته وقدراته ، ولهذا لا يجوز ممارسة الفحص في مكان عام.

استعداد الفاحص لاستقبال المبحوث: وهذا الأمر يتطلب من الفاحص إعداد المواد التي يحتاجها للفحص (من اختبارات وغيرها) ، وكذلك الانتهاء من قراءة التقارير التي تساعده في تحديد المشكلة فلا يجوز ترك المبحوث ينتظر.

كذلك مظهر الأخصائي فلابد أن يكون منتبها إلىٰ مظهره وسلوكه فلا يكون مهملا ، أو متحفظا جامدا، وعلىٰ الفاحص أو الأخصائي النفسي أن يكون عاديا قدر الإمكان ومستعدا لبدء التفاعل وأن يشعره أنه متفرغ له وأن يحاول أن يقيم علاقة تفاعلية مهنية جيدة.

بعد أن يتم اللقاء ، يتعين علىٰ الأخصائي أن يعرّف المبحوث عن معنىٰ الفحص والغاية منه ، دون تزييف ، وضمن حدود احتمال لهذه الصراحة ؛ إذ أن غاية الفحص هو اكتشاف إمكانات الفرد وقدراته ، وبالتالي مساعدته للوصول إلىٰ مستوىٰ مناسب من التوافق النفسي والاجتماعي.

- ثانيا : الوعي بشروط القياس النفسي:

يحتل الاختبار النفسي مكانة هامة في الفحص النفسي ، وهو يشكل أداة أساسية في ممارسة الأخصائي النفسي العيادي الممارس ، وللاختبار شروطا ينبغي الوعي والالتزام بها أثناء التطبيق بغية الحفاظ علىٰ موضوعية وصحة الممارسة العيادية وهي:

١- المعرفة التامة بطبيعة كل اختبار ، ومدىٰ ملاءمته لقياس السمة التي نريد قياسها.

٢- التأني في اختيار الاختبار المناسب ومدىٰ توافقه مع الظاهرة التي يريد دراستها أو قياسها.

- ثالثا : مرتكزات الأخصائي في تطبيق الاختبار:

أثناء عملية إجراء الاختبار، علىٰ السيكولوجي أو الفاحص أن يراعىٰ عدة اعتبارات أهمها:

١- التقيد بالتعليمات وشروط الإجراء الموضوعة لكل اختبار، والهدف من ذلك هو توحيد ظروف الإجراء وإعطاء نفس الفرصة لجميع الأفراد وعليه أن يستخدم نفس التعابير المكتوبة أثناء طرح الفقرات.

٢- يجب علىٰ الأخصائي النفسي أن يتأكد أن كل فرد في المجموعة قد فهم جيداً معنىٰ كل فقرة من فقرات الاختبار.

٣- علىٰ الأخصائي أن يتيح الفرصة أمام كل فرد من أفراد المجموعة التي يجرىٰ عليها الاختبار أن يعبر عن إمكانياته وقدراته دون أي ضغوط أو إيحاءات.

٤- يجب أن يقيم الفاحص علاقة تفاعلية بينه وبين المبحوث عن طريق حسن الإصغاء، الانتباه، الثقة.

٥- البدء بالأسئلة أو الاختبارات المألوفة أو العامة، لماذا؟ كيلا تثار انفعالات المبحوث بشكل حاد بسبب الأسئلة الحرجة، ماذا نفعل؟ نترك الأسئلة الحرجة في النهاية.

٦- عدم التعليق سلبا علىٰ الأجوبة الخاطئة، وعدم مقاطعة المبحوث أثناء استرساله أو توبيخه. لماذا؟ بل يجب تشجيعه وتعزيز قدراته الخاصة.

٧- يجب أن يكون واعيا تماما، أثناء الموقف الاختباري، لدوافعه واتجاهاته الشخصية. لماذا؟ حتىٰ لا تتدخل هذه العوامل الخاصة في الموقف تجاه المبحوث.

٨- الانتباه لتأثير الأخصائي النفسي علىٰ المبحوث؛ مظهره، وطريقة كلامه، وحركاته وانفعالاته.

٩- مراعاة الظروف المادية المحيطة بأداء الاختبار مثل التهوية والإضاءة والمكان.

١٠ – يجب أن تكون التعليمات سهلة وواضحة ومفهومه لدىٰ الجميع، وهىٰ تقدم فقرة تلو الفقرة بهدوء.. لماذا؟ حتىٰ تساعد المبحوث علىٰ الاستيعاب التام للاختبار.

- رابعا: تفسير الاختبار وتصحيح النتائج:

يتضمن كل اختبار معلومات وإرشادات عن كيفية التأويل وكيفية وضع العلامات واستخراج النتائج وهناك عدة اعتبارات هامة للأخصائي النفسي العيادي يجب مراعاتها أثناء التصحيح والتفسير أهمها:

١- علىٰ الأخصائي أن ينتبه لإمكانيات التحيز الواعية واللاواعية مثال ميول واتجاهات وقيم السيكولوجي تجاه طائفة معينة.

٢- هناك أيضا عامل التعب والإرهاق أو التسرع في إعطاء الدرجات.

إذن ما العمل؟ علىٰ الأخصائي أن يراجع حساباته أكثر من مره للتأكد من صحتها.

٣- علىٰ السيكولوجي أن يفسر النتائج في ضوء الحالة العامة للمفحوص الجسدية والنفسية وكذلك من خلال الإطار الثقافي والحضاري.

٤- ينبغي علىٰ الأخصائي أن يلم بالاختبار كليا وأن يعرف طبيعة حدوده ويعمل علىٰ التفسير انطلاقا من هذه المعرفة.

٥- لا يجوز الاستناد إلىٰ نتيجة اختبار واحد للحكم علىٰ المبحوث بل من الأفضل اللجوء إلىٰ أكثر من مصدر...لماذا؟

مثال (لا يمكن الاعتماد علىٰ اختبار ذكاء واحد).

- خامسا: الدلالات النفسية للاختبارات النفسية:

الاختبارات النفسية أداة هامة وضرورية للأخصائي النفسي في كشف الجوانب المختلفة لشخصية المبحوث لذلك هناك دلالات نفسية ينبغي التركيز عليها أهمها:

١- ملاحظة الأخصائي النفسي العيادي الجوانب النوعية في الاستجابات، إذ إنها تساعد الأخصائي في فهم دينامية شخصية المبحوث مثال: التباطؤ في الاستجابة، الاستجابات غير الملائمة...الخ.

٢- ينبغي ملاحظة سلوك المبحوث في الموقف الاختباري، إذا كان متوترا قلقا، هادئا، رزينا، عدوانيا، قدرته على التعبير...الخ.

وتفيد هذه المؤشرات النوعية بدلالات نفسية عميقة عن شخصية المبحوث، ومشكلاته، ومآزمه، وكذلك الأوليات النفسية التي يستخدمها والتي يلجأ إليها في المواقف المختلفة، كما أنها تلقى الضوء على معنى الدرجة على الاختبار ومضمونه.

- سادسا : محدودية الاختبار:

وجود المبحوث في موقف اختباري قد يوحى إليه أنه يجب أن يخضع له وهذا يولد لديه الشعور بالانصياع والخضوع تجاه السلطة (الموقف الاختباري) مما يولد لديه الشعور بعدم الثقة والقلق، ولا شك أن قلق الاختبار ومستوى الدافعية يؤثران على أداء المبحوث.

لذلك ينبغي على الأخصائي النفسي العيادي الانتباه إلى كل هذه الأمور والعوامل التي يصنعها «الموقف» بحد ذاته، وعليه أن يعمل لإبعاد الموقف السلطوي تجاه المبحوث من خلال عملية التفاعل والثقة وعليه أن يلجأ إلى تقنيات أخرى وأساليب متنوعة تساعده على تخطى هذه العقبات، من أجل الوصول إلى فهم أكثر لشخصية المبحوث.

ويمكن اعتبار الاختبارات والمقاييس النفسية أحد الآليات واسعة الانتشار في العمليات التالية:

١- الاختيار:

للمفاضلة بين الناس للحصول على وظيفة أو ترقي أو القبول في كلية أو تخصص ، يعتمد على درجة الفرد في الاختبارات النفسية.

وتستخدم في المؤسسات الكبرى لقبول موظفين جدد أو لترقية الموظفين في الخدمة.

في مجال علم الأمراض النفسية كالتعرف علىٰ المرضىٰ الذين يعانون من اضطرابات في الشخصية التي تبرر استخدام بعض الطرق العنيفة في العلاج.

نقل الأطفال ذوي التوافق السيئ إلىٰ مدارس خاصة.

وضع المجرمين والجانحين في أنواع معينة من السجون أو الإصلاحيات أو إطلاق سراحهم بكلمة شرف.

٢- المركز:

تلعب الاختبارات دورا تشخيصيا لمعرفة أوجه النقص لدىٰ الفرد حتىٰ يسهل تقديم برامج علاجية له وإن تحديد المستويات للفرد تسهم بدرجة كبيرة في تطوير آليات تفكيره مع المهن المتغيرة.حيث يقوم العديد من الأشخاص في جميع المؤسسات بأخذ مجموعة من الدراسات بهدف تنمية مهارات العمل وخاصة عند الترقي ، وتلعب الاختبارات دورا تشخيصيا لمعرفة أوجه النقص لدىٰ الأفراد حتىٰ يسهل تقديم برامج علاجية له.

إن تحديد المستويات للفرد يسهم بدرجة كبيرة في تطوير آليات تفكيره مع المهن المتغيرة.

٣- التشخيص:

تستخدم لمعرفة نقاط القوة والضعف عند الفرد من خلال استخدام محكات أو معايير. ويمكن استخدامها لمعرفة المشكلات اللغوية عند الأطفال وبالتالي يسهل تقديم برامج علاجية لهم.

٤- اختبار الفروض:

يمكن اختبار صحة الفروض من خلال الاختبارات النفسية.

مثال:

اختبار صحة الفرض القائل بأن القلق يؤثر علىٰ التحصيل الدراسي بالإيجاب. ويمكن قياس التحصيل الدراسي وقياس القلق. أي تغير في التحصيل الدراسي يمكن تفسيره بان القلق العالي يؤدي إلىٰ تدهور في التحصيل بشرط تثبيت العوامل الأخرىٰ.

٥- بناء الفروض:

يمكن بناء العديد من الفروض للتحقق من دراسة ظاهرة معينة ، مثل أن أحد الباحثين عمل دراسة مسحية وجد أن الأطفال المحرومين ثقافيا يحصلون علىٰ درجة منخفضة في مقاييس الذكاء واختبارات التحصيل الدراسي. فبالتالي يمكن بناء العديد من الفروض التي تختبر في هذه المنطقة المحرومة ثقافياً.

كما تفيد الاختبارات المعالج أو الأخصائي النفسي في بناء العديد من الفروض التي يحاول أن يختبرها في ميدان تخصصه من خلال المعلومات المتوافرة لديه.

٦- التقويم:

تستخدم الاختبارات في عملية التقويم وذلك باستخدام اختبارات تحصيلية ، فعملية التقويم في أساسها عملية قياس تهدف إلىٰ التعرف علىٰ مدىٰ تحقيق الأهداف ، فالتقويم عملية تسبق اتخاذ القرار. هل ينقل الطالب إلىٰ مستوىٰ أعلىٰ؟ أم يبقىٰ في نفس المستوىٰ؟ أم ينقل ويأخذ دروساً مكثفة؟ كل هذه الأسئلة يجب أن يقدمها متخذ القرار.

حاجة الإرشاد النفسي للاختبارات النفسية:

دائما ما يستهدف الإرشاد النفسي مساعدة الناس الأسوياء ولكن لديهم

اضطرابات خفيفة. ففي الإرشاد النفسي ينظم المرشد النفسي المعلومات والحقائق الخاصة بالشخص علىٰ نحو يساعده علىٰ فهمها فهما صحيحا جيدا فالإرشاد النفسي يتناول الناس أصحاب المشكلات البسيطة التي لا تعد من الأمراض النفسية والعقلية.

إن للقياس النفسي دور في الإرشاد في جمع المعلومات والحقائق المتعلقة بالفرد وعن تاريخ حياته وظروف نموه ومدىٰ تكيفه ومدىٰ نجاحه وتحصيله فيتمكن من معرفة قدراته وميوله بطريقة موضوعية تساعده علىٰ توجيه نفسه الوجهة السليمة وفهمها.

أهم مشكلات وعيوب الاختبارات:

١- تأثير تغير صياغة البنود:

لوحظ أن نسبة القائلين «نعم» علىٰ سؤال يعد مؤشرا لسمة غير سارة مثل: «كثيرا ما أصاب بالصداع»، تتغير عن نسبة القائلين «لا» للسؤال نفسه بعد عكس صياغته اللفظية.

فقد اتضح هنا أن نسبة «نعم» تقل عن نسبة «لا» علىٰ حين يجب أن تتساوىٰ النسبة نظرا لان مضمون البند واحد علىٰ الرغم من تغير اتجاه صياغته اللفظية.

والحل العملي هنا هو إحكام صياغة بنود الاستخبارات ليكون فهم المفحوصين لها واحدا.

٢- مشكلة صيغ الإجابة:

يعترض كثير من المفحوصين علىٰ التحديد المتصلب لفئات الإجابة إلىٰ فئتين فقط ، وأكثرها شيوعا « نعم / لا ». ومن ناحية أخرىٰ فهناك مشكلة متصلة بتفسير المفحوصين للفئات الخماسية للاستجابة (لا- أحيانا- متوسط- كثير-

عادة) إذ تفسر بطريقة مختلفة من قبل مختلف المفحوصين ، فقد تفسر كلمة «عادة» بأنها نسبة حدوث تصل إلىٰ ١٠٠٪ من الحالات ، وقد يفسرها آخرون بأنها نسبة حدوث تبدأ من ٧٠٪ وما بعدها. وهكذا، ولكن دراسة عربية أثبتت تقاربا كبيرا في فهم المفحوصين للبدائل الخمسة علىٰ الرغم من اختلاف العينات.

٣- اختلاف اتجاهات المفحوصين نحو الاستخبار:

فيستجيب له المفحوص تبعا لدوافعه الشخصية ، والتي تختلف من مفحوص لآخر. فقد يستجيب تبعا لنوع الشخصية المناسبة للموقف ، وليس تبعا لسماته الفعلية وما يشعر به في الحقيقة ، كما قد يزيف إجاباته. ولكن معظم طرق قياس الشخصية ليست محصنة ضد هذا النقد ، كما أن معرفة العوامل التي تؤثر في اتجاه المفحوص نحو الاستخبار وعزل هذه العوامل هو المدخل الأمثل لضبط العوامل المتصلة باتجاه المفحوص نحو الاختبار.

٤- تنوع العوامل التي تؤثر في الاستجابة:

من هذه العوامل اتجاه المفحوص نحو موقف القياس بشكل عام ، ومدىٰ ترحيب المفحوص بالتعاون ، وعدم معرفة الإنسان بنفسه تماما ، فقد تكون الاستجابة تسويفا أو خداعا للذات ، فضلا عن تأثير عامل الإيحاء ، فقد توحي أسئلة الاستخبار للمفحوص أن يقبل خبرات علىٰ أنها خبراته بينما هي لم تحدث له أبدا في الحقيقة ، إذ يضخم القابلون للإيحاء إرجاعهم. هذا فضلا عن ذكاء المفحوص ومدىٰ فهمه للأسئلة ومدىٰ تعليمه.

٥- أثر «بيرنام»:

لوحظ أن العبارات التي تخبر بالطالع يجمعها عنصر واحد مشترك هو أنها تصدق افتراضيًا علىٰ أي شخص، ومن ثم فإنها تعطي انطباعًا خادعًا بأنها دقيقة إذا طبقت علىٰ حالة فردية. وهذا هو أثر «بيرنام» الذي يشير إلي استخدام الاستخبارات

عبارات وأوصاف رشيقة تروق للشخص أو للمريض بتأثير من تفاهتها. ويدفعنا ذلك إلىٰ البحث عن عبارات للاستخبارات ذات صدق خارجي مؤكد.

٦- التفسير الذاتي ونقص المعنى النسبي:

تتضمن الإجابة درجة كبيرة من الذاتية فيما يختص بالإجابة عن معظم الاستخبارات.

فإذا سألنا مثلا: « هل تتكرر إصابتك بالصداع؟ »، فإن كل شخص سوف يفسر هذا البند تفسيرات مختلفة.

٧- نقص استبصار المفحوص ومعرفته بنفسه:

هناك شك حوا مدىٰ معرفة الإنسان بنفسه واستبصاره بذاته.

٨- تأثير الحالة المزاجية الراهنة والخبرات الحديثة:

نقدت الاستخبارات من ناحية زيادة حساسيتها لحالات مثل التعب والضيق والسرور، وكذالك الخبرات التي يمر بها الفرد منذ وقت قريب. ولكن الدراسات لا تثبت ذلك إلا قليلاً كما وضعت تفرقة مهمة بين الحالات والسمات.

٩- عدم الدقة في التقنين:

قنن كثير من الاستخبارات علىٰ طلاب جامعيين فقط، وهم عينة مختارة ومتحيزة لا تمثل المجتمع، ولم تقنن علىٰ عينات متنوعة وتبعاً لتأثير متغيرات مثل: السن، الجنس، الذكاء، الطبقة الاجتماعية، التعليم، الوطن. الخ. ولكن النقد العملي الخاص بعدم الدقة في إجراءات التقنين (وهو ما يحدث فعلاً في كثير من الاستخبارات) يجب ألا ينسحب بوصفه نقدا للاستخبارات ذاتها.

١٠- اختلاف ظروف التطبيق عن ظروف التقنين:

تؤثر في المفحوص إبان الاستجابة للاستخبارات ظروف كثيرة، ومن ثم فمن

الصعب أن نقارن بين الظروف التي يجيب فيها المفحوص والظروف السائلة خلال عملية التقنين. ولكن هذه المشكلة غالباً ما تعد مشكلة عامة في القياس النفسي في معظم مجالاته.

١١- مشكلات الاستخدام في مجال الطب النفسي:

من السهل أن ينكر المرضىٰ الأعراض ، وأن يقدموا إجابات مضللة ، وليس هناك ضمان لأن يفهم جميع المرضىٰ المصطلحات المستخدمة في الاستخبار فهما واحد. ولكن يجب ألا ننسىٰ المشكلات العديدة للمقابلة التشخيصية ، وأهمها انخفاض الثبات ، ونقص الاتفاق بين الأطباء النفسيين.

١٢- تأثير عامل التعليم الراقي:

يميل طلاب الجامعة وأصحاب المهن العليا إلىٰ أن يحصلوا علىٰ متوسطات أعلىٰ بكثير في العصابية والانطواء أكثر مما يحصل عليه غير المثقفين. وقد يعكس ذلك ميل المثقفين الزائد إلىٰ تحليل أنفسهم ، وإلىٰ وضع خبراتهم الانفعالية في صورة لفظية ، ولكن ذلك يمكن أن يوضع في الحسبان عند تفسير درجات مثل هذه الفئات.

١٣- تأثير كتابة المفحوص لاسمه:

تختلف إجابة المفحوص عن الاستخبار عندما يطلب منه كتابة اسمه مقابل حالة عدم كتابة اسمه ، إذ يميل المفحوص في الحالة الأخيرة إلىٰ أن يقر بوجود مزيد من الأعراض الدالة علىٰ سوء التوافق لديه. ولكن معرفة تأثير هذا المتغير هو أول الطريق للتحكم فيه.

١٤- مشكلة النتائج المستخرجة من عينات متطوعين:

أظهرت الدراسات أن المتطوعين يميلون أن يكونوا ذوىٰ درجة عليا من التعليم والطبقة الاجتماعية والذكاء والحاجة إلىٰ الاستحسان الاجتماعي

والاجتماعية والعصابية بالمقارنة إلىٰ غير المتطوعين. ومع ذلك فإن معرفة تأثير هذا المتغير في الاستخبارات يوجه النظر إلىٰ وضع معايير للاستخبارات تبعاً لعامل التطوع.

١٥- مشكلتا الثبات والصدق:

تتراوح المعاملات هنا بين المنخفضة والمرتفعة. ولكن التمييز بين السمات والحالات قد حل جانباً من هذه المشكلة ، كما أن الاستخبارات الأحدث لها معاملات ثبات وصدق أعلىٰ من الاستخبارات المبكرة ، نتيجة لعلاج عدد من جوانب القصور فيها.

١٦- مشكلة تزييف المفحوص للاستجابة:

يحدث التزييف بتأثير من دوافع متعددة ، ويروم المفحوص به تحقيق أغراض خاصة. والتزييف علىٰ ثلاثة أنواع:

أ-التزييف إلىٰ الأحسن كما في حالات الاختبار المهني.

ب-التزييف إلىٰ الأسوأ كما في حالات التمارض والمحاكمة والإعفاء من الخدمة العسكرية.

ت-التزييف في مجال العلاج النفسي (أثر- أهلاً – وداعاً)، ويعني ذلك أن يقدم الفحوص نفسه عند دخوله العيادة في صورة سيئة ، علىٰ العكس من الصورة التي يرسمها لنفسه عند انتهاء العلاج. وغالباً ما يكون التقدير غير صحيح في الحالين. ولكن التزييف يعالج بطرق عدة أهمها: إثارة دوافع الأمانة لدىٰ المفحوص ، واهتمام المفحوص بمادة الاستخبار ، والرغبة في معرفة السلوك موضوعياً ، وتكوين علاقة ودية ، ومقاييس كشف الكذب.

١٧- مشكلة أساليب الاستجابة:

وهي ميل تعودي للاستجابة ، أو وجهة وقتية تؤثر في درجة المفحوص علىٰ

الاستخبار ، ومن أمثلته: اختيار فئة «صواب» أكثر من «خطأ» أو «كثيراً جداً» بتكرار مرتفع عن «كثيراً»، أو تفضل البديل «الأخير»، أو اختيار البدائل الدالة علىٰ عدم الحسم. وأهم أساليب الاستجابة:الموافقة والتطرف والجاذبية الاجتماعية. ويعرف أسلوب الاستجابة ببساطة بأنه «ميل إلىٰ إعطاء استجابات لا تعتمد علىٰ مضمون البند».

وأساليب الاستجابة كثيرة ، ولكن أهم أنواعها التي حظيت بدراسات مستفيضة هي:الموافقة والجاذبية الاجتماعية والتطرف.

ونعرض نبذة عن كل منها :

(أ) الموافقة في مقابل المعارضة :

الميل إلىٰ الموافقة (ومقابلها المعارضة)هو ميل المفحوص إلىٰ اختيار: نعم، موافق، صواب.، أي ميله إلىٰ الموافقة أكثر من المعارضة بصرف النظر عن مضمون البند ، أة ميل الفرد إلىٰ قبول أية عبارة علىٰ أنه مميزة له ، ومنطبقة عليه. وأعتقد أن الأفراد الذين لديهم درجة مرتفعة من الموافقة لهم خصائص شخصية تميزهم ، وكذلك من لديهم درجة مرتفعة من المعارضة.

(ب) الجاذبية الاجتماعية :

اسلوب الاستجابة الخاصة بالجاذبية الاجتماعية حالة خاصة من الدفاعية أو التزييف إلىٰ الأحسن، أو هو ميل إلىٰ إصدار الاستجابات جذابة اجتماعية ومرغوبة، ذلك أن المفحوصين يميلون عادة إلىٰ تقديم أنفسهم للفاحص في صورة طلية وجذابة ومفضلة، أو تقديم أنفسهم للباحث علىٰ ضو خصال حسنة وطيبة ومستحسنة.

(ت) التملص أو التخلص :

كاختيار الكثير من استجابات «غير متأكدة » أو«غير مكترث».

(ث)التطرف:

إصدار عديد من الاستجابات «موافق جداً» أو «غير موافق إطلاقاً» أكثر من الاستجابات الوسطية مثل «موافق» أو«غير موافق» ويطلق البعض على الأخيرة استجابات الاعتدال.

(ج)الشمول:

تصدر نسبة كبيرة من هذا النوع عندما يكون عدد الاستجابات (التفصيلات مثلا)غير محددة بدقة، وقد يكون نقيضها النقدية أو الاتجاه النقدي في قبول الكلمات والجمل وغيرها.

(ح) ميول أخرى إلى التزييف أو التشويه :

بقصد أو بدون قصد.

(خ)الحذر أو الحرص:

مثل ترك البنود الصعبة في اختبار للقدرة مقابل التخمين.

(د)تفضيل العمل بسرعة أو ببطء.

(ذ)الميل إلى الاتساق أو عدمه :

وذلك عندما تكون استجابتان أو أكثر في الاختبار نفسه لهما- من الناحية العملية- المضمون ذاته.

و هناك بعض الشروط التي يجب مراعاتها عند تطبيق الاختبار وتصحيحه:

١- ينبغي على من يقوم بتطبيق الاختبار أو مقياس معين أن الإجراءات المقننة المذكورة في كراسة تعليمات الاختبار بعناية تامة.

٢- ينبغي تهيئة ظروف متسقة لتطبيق الاختبار تساعد على ضبط متغيرات

الموقف الاختباري بقدر الإمكان، والتأكد من أن المفحوص قد فهم تعليمات الاختبار.

٣- إن الأخصائي النفسي مسئول عن دقة تصحيح الاختبارات ومراجعة عمليات التصحيح وتسجيل النتائج.

الشروط العلمية التي يجب مراعاتها عند تفسير درجات الاختبار وتقديم نتائجها:

١- ينبغي تقديم التقارير التي تتضمن درجات الاختبارات لأفراد مؤهلين لتفسيرها واستخدامها استخدام مناسبا.

٢- ينبغي العناية بتفسير درجات الاختبارات والمقاييس المقننة في ضوء المعايير الخاصة بها والمدونة في دليل الاختبار أو المقياس، والالتزام بهذه المعايير وعدم الحيد عنها.

٣- ينبغي أن تتباين أشكال تقارير نتائج الاختبارات بتباين الأفراد أو الجهات التي تقدم إليها هذه النتائج، إذ يجب أن تمكنهم هذه التقارير من فهم تفسير هذه النتائج بيسر وسهولة.

٤- ينبغي تجنب استخدام كلمات وصفية مثل متخلف عقليا أو عدواني أو راسب أو غير كفء عند تفسير الدرجات.

٥- ينبغي الحيطة عند تفسير نسب الذكاء والعمر العقلي ومعايير الفرق الدراسية وما شابه ذلك، إذ إن هذه المعايير يشوبها كثيرا من العيوب التي تؤدي إلىٰ عدم دقة التفسير.

الأخصائي النفسي والاختبارات النفسية:

هو شخص مهني مؤهل ومدرب علىٰ إجراء الاختبارات النفسية بمستوياتها المختلفة وان تتوفر فيه المهارات المتنوعة للتعامل مع المفحوصين منها:

- يجب أن يكون أثناء إجراء الاختبار قادرا علىٰ خلق الجو الذي يشعر فيه المفحوص بالاطمئنان والثقة.
- يجب أن يكون خاليا من الاضطرابات النفسية.
- يجب أن يكون ملما بثقافة المجتمع الذي يعيش فيه المفحوص وعارفا بلغته ومضامينها المحلية.
- يجب أن يكون حاصلا علىٰ مؤهل جامعي في علم النفس.
- يجب أن يكون مدربا تحت إشراف المختصين في الاختبارات النفسية التي يقوم بإجرائها.
- يجب أن يكون لديه القدرة علىٰ إثارة دافعية المفحوص بحيث يجعله يتعاون في أداء الاختبار ويبذل أكبر قدر ممكن في قراءة عبارة الاختبار والإجابة عليها بأمانة ودقة. وأن يأخذ موقف الاختبار علىٰ أنه موقف جدي.

الأخلاقيات المهنية:

هي القواعد السلوكية التي يهتدي بها الأخصائي النفسي في عمله[١]، وهي علىٰ قدر بالغ الأهمية ويجب علىٰ الأخصائي النفسي معرفتها والالتزام بها مثل:

احترام كرامة المفحوص والحفاظ علىٰ أسراره.

---

(١) راجع تلك القواعد والمبادئ في الإصدار الثاني من هذه السلسلة الهامة .





الجزء الثاني

مجموعة متنوعة

من

المقاييس والاختبارات النفسية



اتجاهات طلبة
المرحلة الأساسية العليا نحو المدرسة

أعزائي الطلاب والطالبات....

بين يديك قائمة من العبارات تصف مشاعر وأفكار ومواقف الطالب نحو المدرسة. يرجىٰ قراءة كل عبارة بعناية تامة والتعبير عن موقفك بصراحة تجاهها وذلك بوضع إشارة (×) في المربع المناسب وفق الدرجات التالية:

« موافق بشدة»، « موافق»، « غير متأكد»، « غير موافق»، «غير موفق بشدة».

مثال:

إذا كنت تشعر بالملل خلال الحصص الدراسية في عمود «موافق بشدة»، وإذا كنت تشعر بالملل بدرجة أقل تضع الإشارة في عمود «موافق» وإذا لم تستطع تحديد موقفك تضع الإشارة في عمود «غير متأكد» إذا كنت لا تشعر بالملل تضع الإشارة في عمود «غير موافق» وإذا كنت لا تشعر بالملل بدرجة كبيرة تضع الإشارة في عمود «غير موافق بشدة» ولنفرض أنك تشعر بالملل كثيراً، في هذه الحالة يجب وضع الإشارة (×) في عمود «موافق بشدة» كالتالي:

الرقم	الفقرة	موافق بشده	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة
١	أشعر بالملل خلال الحصص الدراسية					

نرجو أن نعلمكم بأن المعلومات المعطاة سوف تستخدم لإغراض البحث العلمي والجانب(الإرشادي) فقط وستبقىٰ في سرية تامة وكمؤشر علىٰ ذلك لم يطلب منكم كتابة الاسم بل طلب منكم معلومات عامة تساعد في تصنيف البيانات وتحلياها. وإذ نشكر لكم إعطائنا جزءا من وقتكم في الإجابة عن فقرات المقياس

لنرجو منكم الجدية في التعبير عن مشاعركم وأرائكم.

معلومات عامة:

اسم المدرسة:

الصف: .

الجنس: ذكر () أنثىٰ ().

الرقم	الفقرة	موافق بشده	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة
١	أشعر بالملل خلال الحصص الدراسية.					
٢	أقف لجانب المعلم عندما يتعرض للاهانة من قبل الطلبة في المدرسة.					
٣	أرىٰ أن مدرستي جميلة.					
٤	أشعر أن بعض المعلمين في مدرستي يسببون لي كراهية المدرسة.					
٥	أحب معلمي مدرستي.					
٦	أجد متعة في إعاقة سير الحصص الصفية.					
٧	أشعر بالسعادة عند ذهابي إلىٰ المدرسة.					
٨	أشعر بالملل إذا بقيت في المدرسة لنهاية الدوام.					
٩	أفضل الخروج من الحصص لممارسة الألعاب الرياضية.					
١٠	أكره الغياب عن المدرسة لو كنت مريضا.					

الرقم	الفقرة	موافق بشده	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة
١١	أشارك فيما يدور في الحصة من نقاش وحوار.					
١٢	أنزعج من الذهاب إلى المكتبة في حصة الفراغ.					
١٣	أشعر بالملل عند قراءتي للكتب المدرسية.					
١٤	أشعر بالارتياح عندما يغيب بعض المعلمين عن المدرسة.					
١٥	أشعر أن نجاح زملائي في المدرسة هو نجاح لي.					
١٦	أحب معظم المواد التي أدرسها.					
١٧	يعجبني إثارة المشاكل في المباريات التي تجري في المدرسة.					
١٨	أنزعج عندما أقوم بتنظيف غرفة صفي.					
١٩	أشعر أن النشاطات المدرسية مضيعة للوقت.					
٢٠	أحترم المعلمين حتى لو صدر عنهم ما يضايقني.					
٢١	أفضل الحصول على المعلومات جاهزة من المعلم وليس من خلال دراسة الكتب.					
٢٢	أجد صعوبة في الالتزام بالنظام المدرسي.					
٢٣	أشعر بالحسرة عند انتهاء العطلة الصيفية.					
٢٤	أستمتع بمعظم الدروس اليومية.					
٢٥	أشعر أن حبي للتعلم يزداد يوم بعد يوم.					

الرقم	الفقرة	موافق بشده	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة
٢٦	أشارك في نشاطات خدمة المجتمع وحماية البيئة التي تقوم بها مدرستي.					
٢٧	أرىٰ أن التبرعات المدرسية تؤخذ من الطلبة بالإكراه.					
٢٨	أرىٰ بان معلمي مدرستي مخلصون في عملهم.					
٢٩	أرىٰ أن القوانين في المدرسة صعبة جدا.					
٣٠	أحب أن يتعرف معلمي مدرستي علىٰ ولي أمري.					

طريقة التصحيح وتفسير النتائج

- يتكون هذا المقياس من ثلاث أبعاد هي:

١- العلاقات الاجتماعية.

٢- التفاعل بين الطالب والتعليم.

٣- هيئة المدرسة.

- جدول توزيع الفقرات الموجبة والسالبة على أبعاد المقياس:

اسم البعد	الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة	العدد الكلي
العلاقات الاجتماعية	٢، ٢٠، ١٥، ٥، ٢٨، ٣٠	٤، ١٤	٨
التفاعل بين الطالب والتعليم	١١، ١٦، ٢٤، ٢٥	١، ٦، ٩، ١٢، ١٣، ١٨، ٢١	١١
هيئة المدرسة	٣، ٧، ١٠، ٢٦	٨، ١٧، ١٩، ٢٢، ٢٣، ٢٧، ٢٩	١١
المجموع	١٤	١٦	٣٠

تصحيح المقياس

إن العلامة الكلية علىٰ المقياس بصورته النهائية تعتبر المؤشر علىٰ نوع الاتجاه (إيجابي أو سلبي) وقوته ولحساب العلامة الكلية علىٰ المقياس نتبع أسلوب تدرج الدرجات وفقا لدرجة ايجابية الفقرة وتقديرها، أي إذا كان الفقرة موجبة فإن التقديرات «موافق بشدة»، «موافق»، «غير متأكد»، «غير موافق»، «غير موافق بشدة»، تعطىٰ العلامات (٥، ٤، ٣، ٢، ١، ٠) علىٰ التوالي وإذا كانت الفقرة سالبة فإنه يتم عكس الترتيب السابق حيث تعطىٰ التقديرات (٠، ١، ٢، ٣، ٤، ٥).

- أعلىٰ علامة يمكن الحصول عليها هي (١٥٠) واقل علامة (٣٠).

- العلامة (٩٠) هي علامة القطع بين الاتجاه السلبي والإيجابي فإذا كانت العلامة أكثر من الحد كان اتجاه الطالب إيجابيا والعكس صحيح.

- يتراوح زمن التطبيق للمقياس (١٠|١٥) دقيقة.

اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية

أخي / أختي الطالب:

بين يديك قائمة تحتوي علىٰ مجموعة من العبارات والجمل التي تعبر عن أفكار ومبادئ واتجاهات يؤمن بها البعض أو يرفضها البعض الأخر بشكل مطلق. أرجو قراءة كل من تلك العبارات ووضع إشارة (X) في المكان المناسب في ورقة الإجابة الذي يعبر عن موقفك من كل منها. راجيا التكرم بالإجابة علىٰ جميع العبارات بكل الصراحة والصدق الممكنين.

أرجو التأكد من الإجابة علىٰ جميع العبارات دون استثناء، ولك / لكي خالص الشكر والتقدير.

بنود المقياس أو الاختبار:

١- لا أتردد أبدا بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين.

٢- أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعىٰ دائما إلىٰ تحقيق أهدافه بأقصىٰ ما يمكن من الكمال.

٣- أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلاً من معاقبتهم أو لومهم.

٤- لا استطيع أن اقبل نتائج أعمال تأتي علىٰ غير ما أتوقع.

٥- أؤمن بأن كل شخص قادر علىٰ تحقيق سعادته بنفسه.

٦- يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر.

٧- أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها.

٨- من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتمدا عليهم.

٩- أؤمن بان ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل.

١٠- يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة.

١١- أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لابد من الوصول إليه.

١٢- إن الشخص الذي لا يكون جديا ورسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم.

١٣- أعتقد أن من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة علىٰ أساس المساواة.

١٤- يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين.

١٥- أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتىٰ وإن لم تتصف بالكمال.

١٦- أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتىٰ أتبين الأسباب.

١٧- أتخوف دائما من أن تسير الأمور علىٰ غير ما أريد.

١٨- أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة.

١٩- أؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه.

٢٠- أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسئولية ومواجهة الصعوبات.

٢١- أفضل الاعتماد علىٰ نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها.

٢٢- لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتىٰ وإن حاول ذلك.

٢٣- من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر علىٰ

إسعاد غيره ممن يعانون الشقاء.

٢٤- أشعر باضطراب شديد حين افشل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلاً مثالياً لما أواجه من مشكلات.

٢٥- يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح.

٢٦- إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر بالعلاقة التي يجب أن تقوم بينهما.

٢٧- أؤمن بان رضا جميع الناس غاية لا تدرك.

٢٨- أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف.

٢٩- بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والنذالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم.

٣٠- يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره.

٣١- أؤمن بان الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم.

٣٢- يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظاً من إمكانية حدوث المخاطر.

٣٣- أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما استطيع بدلاً من تجنبها والابتعاد عنها.

٣٤- لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني.

٣٥- ارفض بان أكون خاضعا لتأثير الماضي.

٣٦- غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة.

٣٧- من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات.

٣٨- لا أعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له.

٣٩- أرفض التعامل مع الجنس الأخر علىٰ أساس المساواة.

٤٠- أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتىٰ وان كانت سببا في رفض الآخرين لي.

٤١- أؤمن أن عدم قدرة الفرد علىٰ الوصول إلىٰ الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.

٤٢- لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسيء إليهم.

٤٣- أؤمن بأن كل ما يتمنىٰ المرء يدركه.

٤٤- أؤمن بأن الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته.

٤٥- ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث.

٤٦- يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسئوليات التي تشعرني بالتحدي.

٤٧- أشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسئولياتي.

٤٨- أعتقد أن الإلحاح علىٰ التمسك بالماضى هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم علىٰ التغيير.

٤٩- من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرىٰ غيره يتعذب.

٥٠- من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وأن يقبل بما هو عملى وممكن بدلا من الإصرار علىٰ البحث عما يعتبر حلاً مثالياً.

٥١-أؤمن بان الشخص المنطقى يجب أن يتصرف بعفوية بدلاً من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية.

٥٢- من العيب علىٰ الرجل أن يكون تابعا للمرأة.

ورقة الإجابة على الاختبار

عزيزي الطالب.......

الرجاء وضع إشارة (X) في المكان المناسب.

الاسم:............ الصف: .... الشعبة:..............

أرجو التأكد من الإجابة على جميع العبارات دون استثناء.

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣
نعم													
لا													
	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦
نعم													
لا													
	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٢	٣٣	٣٤	٣٥	٣٦	٣٧	٣٨	٣٩
نعم													
لا													
	٤٠	٤١	٤٢	٤٣	٤٤	٤٥	٤٦	٤٧	٤٨	٤٩	٥٠	٥١	٥٢
نعم													
لا													
العلامة													

المجموع	

تصحيح المقياس وتفسير النتائج

عدد فقرات المقياس (٥٢) فقرة.

الأوزان:

القيمة (٢) للإجابة التي تدل علىٰ قبول الطالب للفكرة اللاعقلانية التي تقيسها الفقرة.

والقيمة (١) للإجابة التي تدل علىٰ رفض الطالب للفكرة اللاعقلانية التي تقيسها الفقرة.

العلامة الكلية علىٰ المقياس تتراوح بين (٥٢ - ١٠٤):

الحد الأدنىٰ (٥٢) تعبر عن رفض الطالب لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس أو تعبر عن درجة عليا من التفكير العقلي.

الحد الأعلىٰ (١٠٤) وهي تعبر عن قبول الطالب لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس أو تعبر عن درجة عليا من التفكير اللاعقلاني.

العلامة الكلية (٦٥) درجة عليا في العقلانية - (٧٨) خط النمط العام.

العلامات الفرعية علىٰ المقياس عددها (١٣) علامة، وهي تقيس أبعاد الاختبار الثلاثة عشر.

تتراوح العلامة علىٰ كل بعد بين (٤ - ٨) علامات:

الحد الأدنىٰ (٤) تعبر عن درجة عليا من التفكير العقلي.

الحد الأعلىٰ (٨) تعبر عن درجة عليا من التفكير اللاعقلي.

العلامة الفرعية من (٧ - ٨) لا عقلانية ومن (٤ - ٥) الميل إلىٰ العقلانية والعلامة (٦) التأرجح بين العقلانية واللاعقلانية.

العلامة الفرعية يتم الحصول عليها بجمع أربع فقرات بشكل موضوعي

بشكل عمودي في ورقة الإجابة.

مثال:

الفقرات رقم (١، ١٤، ٢٧، ٤٠) تقيس الفكرة الأولىٰ.

الأفكار الثلاثة عشر والفقرات التي تقيسها كل فكرة:

من الضروري أن يكون الشخص محبوبا أو مقبولا من كل فرد من أفراد بيئته المحلية. الفقرات التي تقيسها (١، ١٤، ٢٧، ٤٠).

يجب أن يكون الفرد فعالا ومنجزا بشكل يتصف بالكمال حتىٰ تكون له قيمه. الفقرات التي تقيسها (٢، ١٥، ٢٨، ٤١).

بعض الناس سيئون وشريرون وعلىٰ درجة عالية من الخسة والنذالة ولذا يجب أن يلاموا ويعاقبوا. الفقرات التي تقيسها (٣، ١٦، ٢٩، ٤٢).

إنه لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور علىٰ غير ما يتمنىٰ الفرد.

الفقرات التي تقيسها (٤، ١٧، ٣٠، ٤٣).

تنشا تعاسة الفرد عن ظروف خارجية، لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها. الفقرات التي تقيسها (٥، ١٨، ٣١، ٤٤).

الأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها وبالتالي فان احتمال حدوثها يجب أن يشغل الفرد بشكل دائم. الفقرات التي تقيسها (٦، ١٩، ٣٢، ٤٥).

من السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسئوليات بدلا من أن نواجهها. الفقرات التي تقيسها (٧، ٢٠، ٣٣، ٤٦).

يجب أن يكون الشخص معتمدا علىٰ الآخرين، ويجب أن يكون هناك من هو أقوىٰ منه لكي يعتمد عليه. الفقرات التي تقيسها (٨، ٢١، ٣٤، ٤٧).

إن الخبرات والأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر، وان تأثير الماضي لا يمكن تجاهله أو محوه. الفقرات التي تقيسها (٩، ٢٢، ٣٥، ٤٨).

ينبغي أن ينزعج الفرد أو يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات. الفقرات التي تقيسها (١٠، ٢٣، ٣٦، ٤٩).

هناك دائما حل مثالي وصحيح لكل مشكلة وهذا الحل لابد من إيجاده وإلا فالنتيجة تكون مفجعة. الفقرات التي تقيسها (١١، ٢٤، ٣٧، ٥٠).

ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس. الفقرات التي تقيسها (١٢، ٢٥، ٣٨، ٥١).

لا شك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة. الفقرات التي تقيسها (١٣، ٢٦، ٣٩، ٥٢).

*** المقياس يطبق على الطلبة من الصف الثاني الإعدادي فما فوق.

استبانة الاتجاه المهني
لقياس مستوى النضج المهني

تتكون هذه الاستبانة من مجموعة من العبارات المتعلقة بالاختيار المهني، والمقصود بالاختيار المهني هو نوع العمل أو المهنة التي تفكر بان تختارها لنفسك بعد أن تنهي دراستك. اقرأ كل عبارة من هذه العبارات ثم بين فيما إذا كنت توافق علىٰ ما جاء في العبارة أو لا توافق عليه بوضع إشارة (×) تحت العمود المناسب مقابل رقم العبارة علىٰ ورقة الإجابة.

مع وافر الشكر.

بنود المقياس أو الاختبار

١. كثيرا ما أسرح حول ما يمكن أن أكون عليه في المستقبل ولكنني في الواقع لم اختر خطاً للمهنة التي قد اعمل بها بعد.

٢. إذا تمكنت من مساعدة الآخرين من خلال عملي فسوف أكون سعيداً.

٣. يبدو أن كل شخص يخبرني شيئاً مختلفاً وكنتيجة لذلك لا أعرف نوع العمل المناسب لي.

٤. من المحتمل أن يكون النجاح سهلاً في مهنة ما، كما هو في أي مهنة أخرىٰ.

٥. حتىٰ تختار العمل المناسب لك يجب أن تعرف أي نوع من الأشخاص أنت.

٦. لا يهم ما هي المهنة التي تختارها طالما كان الأجر جيداً.

٧. إنني أخطط بأن أعمل في المجال الذي يقترحه علي والدي.
٨. عند اختيار المهنة يحتاج الإنسان لأن يعرف ميوله.
٩. عليك أن تقرر بنفسك نوع العمل الذي تريده.
١٠. لا أعرف كيف أتوصل إلىٰ نوع العمل الذي أريده.
١١. أعرف القليل فقط عما هو مطلوب من العمل.
١٢. عندما أختار مجال عمل معين يجب أن آخذ بعين الاعتبار المهن المختلفة التي تقع ضمن هذا المجال.
١٣. عندما أختار مهنة ما فسوف أعتمد علىٰ نصيحة والدي وأصدقائي.
١٤. هناك أشياء متعددة يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند اختيار مهنة ما مثل الميول والقدرات وفرص العمل.
١٥. عليك أن تختار مهنة تتفق مع ما تحب أن تفعله في حياتك.
١٦. إن أفضل طريقة للاختيار المهني هي أن تجرب مهناً مختلفة ثم تختار الوظيفة التي تعجبك أكثر.
١٧. ليس هناك معنىٰ لاختيارك لمهنة لأن المستقبل غير مضمون.
١٨. هناك مهنة واحدة لكل شخص.
١٩. إن والديك يعرفان أكثر منك عن المهنة التي يجب أن تلتحق بها.
٢٠. إنني أرغب حقيقة في أنجز شيئاً ما في عملي مثل أن أصل إلىٰ اكتشاف عظيم أو كسب ثروة كبيرة من المال أو أساعد عدداً كبيراً من الناس.
٢١. عندما يكون الأمر متعلقاً باختياري المهني فإنني صاحب القرار الأول.
٢٢. إذا أعطيت حرية الاختيار لتخصصي في المدرسة، فإنني لا أعرف أي التخصصات سأختار.

٢٣. أن أعظم ما يقدمه لي عملي هو إعطائي فرصة للتقدم.

٢٤. لا أستطيع أن افهم كيف يكون بعض الناس متأكدين من الاختيار المهني.

٢٥. أمضي الكثير من الوقت متمنياً أن أكون في عمل أعرف بأنني لا استطيع القيام به أبدا.

٢٦. العمل ممل وغير ممتع.

٢٧. أحيانا تضطر أن تتخذ لك مهنة ليست هي الاختيار الأول بالنسبة لك.

٢٨. إنني أغير من اختياري المهني باستمرار.

٢٩. عندما تختار مهنة معينة فإنك لا تستطيع أن تغير هذا الاختيار.

٣٠. فيما يتعلق باختيار الإنسان لمهنة، فان هذا الاختيار يأتي إن عاجلاً أو آجلاً.

٣١. لن أشغل بالي في اختياري مهنة لي حتىٰ أتخرج من المدرسة.

٣٢. العمل بحد ذاته غير مهم، المهم هو الدخل المالي.

٣٣. إن دخولك إلىٰ مهنة معينة هو أمر تقرره الصدفة.

٣٤. يقل احتمال وقوعك في الخطأ إذا جمعت معلومات حول المهنة التي تختارها.

٣٥. إن اختيار مهنة هو أمر يجب أن تقوم به بنفسك.

٣٦. نادراً ما أفكر بالعمل الذي ارغب في أن التحق به.

٣٧. إن علىٰ المرء أن يهتم باتخاذ قرار حول المهنة التي ينوي العمل بها.

٣٨. ليست لدي فكرة عن نوع العمل الذي سألتحق به في المستقبل.

٣٩. أهتم بمعرفة نوع المهنة التي تناسب قدراتي.

٤٠. أرغب في الاعتماد علىٰ شخص ما في اختياري لمهنتي في المستقبل.

٤١. أفضل إلا أعمل علىٰ أن التحق بعمل لا أحبه.

٤٢. أفضل اللعب علىٰ العمل.

٤٣. إنني أدرك بان كل إنسان سوف يلتحق بعمل ما إن عاجلا أو آجلا ولكنني لا أتطلع لذلك بشوق.

٤٤. لا أعرف ما إذا كانت مهنة المستقبل ستتيح لي أن أكون ذلك الشخص الذي أريد أن أكونه.

٤٥. الأمر الوحيد الذي ينبغي أن يؤخذ بعين الاعتبار في الاختيار المهني هو الكسب المادي.

٤٦. يجب أن لا تشغل بالك في موضوع الاختيار المهني طالما أنه أمر لا تستطيع عمل شيء بصدده.

٤٧. لا أريد من والدي أن يفرضا علي نوع المهنة التي سوف أعمل بها في المستقبل.

٤٨. إن عليك أن ترضىٰ في الكثير من الأحيان بعمل أقل مما كنت تطمح إليه.

٤٩. إذا قام شخص ما باختيار مهنة لي فإن هذا يجعلني أشعر بالارتياح.

٥٠. يبدو لي أنني لست كثير الاهتمام بمستقبلي المهني.

٥١. حقيقة، لا استطيع أن أجد أي عمل يستهويني.

٥٢. إنني لن أتخلىٰ عن المهنة التي أطمح للوصول إليها مهما كلف الأمر.

٥٣. إن معرفتك للمهن المتوفرة في سوق العمل هو أمر مهم كمعرفتك لما هي المهن التي تناسبك.

٥٤. لا أعرف فيما إذا كانت خططي المهنية واقعية.

٥٥. عندما أحاول القيام باختيار مهني فإنني أفضل أن يخبرني شخص ما ماذا يجب أن افعل.

٥٦. أجد لدي اهتمامات كثيرة بحيث يصبح من الصعب علي أن اختار مهنة محددة.

٥٧. عليك أن تختار المهنة التي تمكنك من تحقيق ما أطمح إليه في الحياة.

٥٨. يجب ألا تشغل نفسك في اختيار مهنة لأن جميع المهن متساوية.

٥٩. الآباء هم الذين يستطيعون اختيار مهن مناسبة لأبنائهم.

٦٠. عليك أن تختار مهنة تناسب ميولك وقدراتك ثم تخطط للالتحاق بها.

٦١. أشعر بأن علي أن أعمل ما يريد مني والدي أن أعمله.

٦٢. أن اتخاذ قرار مهني يربكني لأنني لا أشعر بأنني أعرف ما فيه الكفاية عن نفسي وعن العمل.

٦٣. يضايقني أن علي أن أعمل في أي مهنة.

٦٤. أشعر بأن أهدافي المهنية عالية جداً بحيث إنني لن أستطيع أحققها.

٦٥. إن الجانب الأكثر أهمية في العمل هو المتعة الناتجة عن أدائه.

استبانة الاتجاه المهني
(ورقة الإجابة)

رقم الفقرة	أوافق بدرجة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق	رقم الفقرة	أوافق بدرجة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق	رقم الفقرة	أوافق بدرجة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق
١-					٢٣-					٤٥-				
٢-					٢٤-					٤٦-				
٣-					٢٥-					٤٧-				
٤-					٢٦-					٤٨-				
٥-					٢٧-					٤٩-				
٦-					٢٨-					٥٠-				
٧-					٢٩-					٥١-				
٨-					٣٠-					٥٢-				

رقم الفقرة	أوافق بدرجة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق	رقم الفقرة	أوافق بدرجة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق	رقم الفقرة	أوافق بدرجة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق
٩-					٣١ -					٥٣ -				
١٠-					٣٢ -					٥٤ -				
١١-					٣٣ -					٥٥-				
١٢-					٣٤ -					٥٦ -				
١٣ -					٣٥ -					٥٧ -				
١٤ -					٣٦ -					٥٨ -				
١٥-					٣٧ -					٥٩ -				
١٦ -					٣٨ -					٦٠-				
١٧ -					٣٩ -					٦١ -				
١٨ -					٤٠-					٦٢ -				
١٩					٤١-					٦٣				

رقم الفقرة	أوافق بدرجة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق	رقم الفقرة	أوافق بدرجة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق	رقم الفقرة	أوافق بدرجة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق
-										-				
٢٠-					٤٢ -					٦٤ -				
٢١-					٤٣ -					٦٥				
٢٢ -					٤٤ -									

طريقة التصحيح وتفسير النتائج

- عدد فقرات الاستبانه (٦٥) فقرة.

الأوزان: (١، ٢، ٣، ٤). (في الفقرات ذات الاتجاه السالب).

(٤، ٣، ٢، ١). (في الفقرات ذات الاتجاه الموجب).

الدرجة الكلية: (٦٥ / ٢٦٠).

- ٦٥ نضج مهني متدني.
- ٢٦٠ نضج مهني عالي.

الأبعاد:

١. التعرف إلىٰ الميول والقدرات والقيم ومراعاتها في عملية اتخاذ القرار:

(+٢، -٤، +٥، -٦، +٨، +١٤، +١٥، -١٦، +٢٠، -٢٤، -٢٥، -٣٠،

-٣٣، +٣٩، -٤٤، -٤٥، -٥٤، -٥٦، +٥٧، +٦٠، -٦٤).

٢. الاستقلالية:

(-٣، -٧، +٩، -١٣، -١٩، +٢١، +٣٥، -٤٠، +٤٧، -٤٩، -٥٠،

-٥٩، -٦١).

٣. الاهتمام، جمع المعلومات عن المهن وطبيعة العمل بها وشروط الالتحاق والفرص المتاحة:

(-١، -١٠، -١١، -٢٢، -٢٨، -٣١، +٣٤، -٣٦، +٣٧، -٣٨، -٤٦، -

٥٠، +٥٣، -٦٢).

٤. المرونة:

(+١٢، -١٨، +٢٧، -٢٩، -٤١، +٤٨، -٥٢).

٥. الاتجاه نحو العمل بشكل عام:

(-١٧، +٢٣، -٢٦، -٣٢، -٤٢، -٤٣، -٥١، -٥٨، -٦٣، +٦٥).

- المقياس يطبق علىٰ طلبة الصف الأول الإعدادي فما فوق.

قائمة الحاجات الإرشادية

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تتضمن مشكلات من النوع الذي يعاني منه الطلبة في المدارس عادة اقرأ هذه العبارات ثم بين إلىٰ أي درجة تعاني من المشكلة التي وردت في العبارة باختيارك إحدىٰ الإجابات التالية بوضع إشارة في المربع الفارغ:

الرقم	المشكلة	درجة المعاناة من المشكلة				
		لا أعاني	بدرجة بسيطة	بدرجة متوسطة	بدرجة شديدة	شديدة جدا
١-	أتعب بسرعة					
٢-	وزني أقل من اللازم أو أكثر من اللازم					
٣-	أعاني من مشكلة إبصار					
٤-	أعاني من مشكلة سمع					
٥-	كثيرا ما أصاب بأمراض البرد					
٦-	كثيرا ما أعاني من الصداع					
٧-	أعاني من فقدان الشهية					
٨-	لا أعرف كيف أدرس					
٩-	كثيرا ما أعاني من الملل داخل الصف					
١٠-	أعاني من ضعف التركيز أثناء الدراسة					
١١-	أخاف من الفشل الدراسي					
١٢-	أعاني من السرحان (أحلام اليقظة)					
١٣-	أشعر بالقلق دائما					
١٤-	لا أفهم ما أقرأ بسهوله					
١٥-	لا أعرف كيف أعبر عن نفسي بوضوح					
١٦-	أشعر بالكآبة والحزن باستمرار					



الرقم	المشكلة	درجة المعاناة من المشكلة				
		لا أعاني	بدرجة بسيطة	بدرجة متوسطة	بدرجة شديدة	شديدة جدا
١٧-	يضايقني أنني سريع الاضطراب والارتباك					
١٨-	يسيطر علي الخجل عندما أكون في جماعة					
١٩-	لا أعرف كيف أتصرف في المناسبات الاجتماعية					
٢٠-	يخدش إحساسي بسهولة					
٢١-	تنقصني الثقة بالنفس					
٢٢-	أعاني من ميل شديد إلىٰ العزلة					
٢٣-	يضايقني أنني سريع الغضب					
٢٤-	أعاني من كثرة الخلافات الأسرية					
٢٥-	لست علىٰ وفاق مع أفراد أسرتي أو بعضهم					
٢٦-	أعاني من تدخل والدي أو أحدهم في شؤوني الخاصة					
٢٧-	أعاني من تدخل والدي أو أحدهم في اختيار أصدقائي					
٢٨-	أشعر بان والدي يتوقعان مني أكثر مما استطيع					
٢٩-	أشعر بالحرمان من عطف الوالدين					
٣٠-	أعاني من عدم احترام والدي لرأيي					
٣١-	لا أستطيع أن أصارح والدي بمشاكلي					
٣٢-	لا أجد من أصارحه بمشاكلي					
٣٣-	لا أعرف كيف استغل وقت فراغي					
٣٤-	تنقصني المهارات في الألعاب الرياضية					
٣٥-	أشعر بعدم الرغبة في الدراسة					
٣٦-	أعاني من تشتت انتباهي داخل الصف					
٣٧-	أخاف من الامتحانات					
٣٨-	أنسىٰ كل أو بعض ما ادرسه بسرعة					
٣٩-	أجد صعوبة في توجيه الأسئلة إلىٰ المعلم					
٤٠-	لا يوجد لدي معلومات عن فرص الدراسة في المستقبل					

الرقم	المشكلة	درجة المعاناة من المشكلة				
		لا أعاني	بدرجة بسيطة	بدرجة متوسطة	بدرجة شديدة	شديدة جدا
٤١-	لا أعرف ماذا أفعل بعد تخرجي من المدرسة					
٤٢-	لا أتناول الغذاء الصحي المناسب					
٤٣-	تقلقني التغيرات الجسمية التي تظهر علي					
٤٤-	أعاني من عجز في تغطية مصروفي اليومي					
٤٥-	والدي أو أحدهما يفضل علي احد إخوتي					
٤٦-	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري للآخرين					
٤٧-	أعاني من صعوبة في إيجاد أصدقاء					
٤٨-	أجد صعوبة في النوم عند ذهابي إلىٰ الفراش					
٤٩-	أعاني من مشكلة تأجيل ما يفترض أن أفعله اليوم إلىٰ الغد					
٥٠-	أخاف من التحدث أمام الطلاب في الصف					

طريقة التصحيح وتفسير النتائج

عدد فقرات المقياس (٥٠) فقرة.

الأوزان:

- لا أعاني من هذه المشكلة (صفر).
- أعاني من هذه المشكلة بدرجة بسيطة (١).
- أعاني من هذه المشكلة بدرجة متوسطة (٢)
- أعاني منها بدرجة شديدة (٣).
- أعاني منها بدرجة شديدة جدا (٤).

العلامة الكلية على المقياس تتراوح بين (صفر - ٢٠٠).

تتناول القائمة ست فئات من المشكلات هي:

المشكلات الجسمية: وتتضمن الفقرات (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٣٤، ٤٢، ٤٣).

المشكلات الدراسية: وتتضمن الفقرات (٨، ٩، ١٠، ١١، ١٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩).

المشكلات الانفعالية: وتتضمن الفقرات (١٢، ١٣، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٣، ٤٨).

المشكلات الأسرية: وفقراتها: (٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٤٤، ٤٥).

مشكلات العلاقات الاجتماعية: وفقراتها: (١٩، ٢٢، ٣٢، ٤٦، ٤٧، ٥٠).

مشكلات الاختيار المهني وتنظيم الوقت: وفقراتها (٣٣، ٤٠، ٤١، ٤٩).

تتراوح الدرجة الدنيا والقصوى للفئات الأربعة الأولى بين (صفر - ٤٠).

تتراوح الدرجة الدنيا والقصوى للفئة الخامسة بين (صفر - ٢٤).

تتراوح الدرجة الدنيا والقصوى للفئة السادسة بين (صفر - ١٦).

قائمة أيزنك للشخصية المعدلة للبيئة الأردنية الصورة (أ)

ملحق رقم (١).

قائمة أيزنك للشخصية.

الصورة «أ».

الاسم: ....

فرع التعليم: ....

الجنس: ....

عزيزي الطالب:

إليك بعض الأسئلة على الطريقة التي تسلك بها وتشعر حاول أن تحدد الإجابة التي تتفق مع طريقتك المعتادة في التصرف والشعور هل هي.

(نعم) أم (لا) ثم ضع علامة (×) في المستطيل تحت عمود نعم أو لا.

اجب بسرعة وبدون تردد فلا يوجد إجابة صائبة أو خاطئة، لا تترك سؤال بدون إجابة.

شاكرون لكم تعاونكم.

بنود المقياس أو الاختبار

الرقم	فقرات الاختبار	نعم	لا
١	هل تتوق إلىٰ الأشياء المثيرة في معظم الأحيان؟		
٢	هل تحتاج إلىٰ أصدقاء يفهمونك لكي تشعر بالارتياح والابتهاج؟		
٣	هل أنت سعيد وتعالج الأمور ببساطة ودون تدقيق وتصحيح؟		
٤	هل تنزعج إلىٰ حد كبير لو رفض لك طلب؟		
٥	هل تتمهل وتفكر مليا قبل الإقدام علىٰ عمل أي شيء؟		
٦	هل تفي دائما بوعد قطعته علىٰ نفسك بغض النظر عما قد يكلف من تعب أو عناء؟		
٧	هل يثور مزاجك ويهدأ في بعض أحيان كثيرة؟		
٨	هل من عادتك أن تقوم بعمل وقل أشياء علىٰ نحو متسرع ودون تأمل أو تفكير؟		
٩	هل حدث أن شعرت بالتعاسة دون سبب كافٍ لذلك؟		
١٠	هل تعمل أي شيء تقريبا من اجل الجرأة؟		
١١	هل تشعر بالخجل فجأة عندما تريد التحدث إلىٰ شخص غريب جذاب؟		
١٢	هل يحدث أن تفقد السيطرة علىٰ نفسك وتغدو غاضبا أحيانا؟		
١٣	هل تقوم بالأشياء علىٰ نحو ارتجالي في معظم الأحيان؟		
١٤	هل تشعر غالبا بالقلق حيال أشياء كان ينبغي لك أن لا تفعلها أو		



الرقم	فقرات الاختبار	نعم	لا
	تقولها؟		
١٥	هل تفضل المطالعة علىٰ التحدث أمام الآخرين بصفة عامة؟		
١٦	هل يسهل جرح مشاعرك نوعا ما؟		
١٧	هل ترغب في الخروج كثيرا من المنزل؟		
١٨	هل تراودك أحيانا أفكار وخواطر لا ترغب أن يعرفها الآخرين؟		
١٩	هل تشعر بنشاط شديد أحيانا وبالبلادة أحيانا أخرىٰ؟		
٢٠	هل تفضل أن يكون لديك عدد قليل من الأصدقاء شريطة أن يكونوا من المقربين؟		
٢١	هل تستغرق في أحلام اليقظة؟		
٢٢	هل تجيب الناس بالصراخ عندما يصرخون في وجهك؟		
٢٣	هل يضايقك الشعور بالذنب في كثير من الأحيان؟		
٢٤	هل عاداتك جميعها حسنة ومرغوب فيها؟		
٢٥	هل يمكنك أن تترك نفسك علىٰ سجيتها وتتمتع كثيرا في حفل مرح؟		
٢٦	هل تعتبر نفسك متوتر الأعصاب؟		
٢٧	هل يعتقد الآخرون انك حيوي ونشيط؟		
٢٨	هل قمت بعمل شيء هام ثم شعرت غالبا بان باستطاعتك القيام به علىٰ نحو أفضل؟		
٢٩	هل يغلب عليك طابع الهدوء عندما تكون مع الآخرين؟		

الرقم	فقرات الاختبار	نعم	لا
٣٠	هل تنهمك في القيل والقال أو نشر الإشاعات أحيانا؟		
٣١	هل تلازمك الأفكار لدرجة لا تستطيع معها النوم؟		
٣٢	إذا كنت تريد معرفة شيء ما، فهل تفضل معرفته من خلال اللجوء إلىٰ الكتاب بدلا من اللجوء إلىٰ شخص أخر تحدثه عنه؟		
٣٣	هل يحدث خفقان قلب أو تسارع في دقاته؟		
٣٤	هل تحب نوع العمل الذي يتطلب منك انتباها شديدا أو دقيقا؟		
٣٥	هل تنتابك نوبات من الارتجاف والارتعاش أحيانا؟		
٣٦	هل تصرح للجمارك عن كل شيء لديك حتىٰ لو علمت أنه يستحيل اكتشافه؟		
٣٧	هل تكره أن تكون في مجموعة يتكل الواحد علىٰ الأخر؟		
٣٨	هل أنت شخص سريع الاستثارة أو الانفعال؟		
٣٩	هل ترغب القيام بأشياء ينبغي لك أن تتصرف حيالها بسرعة؟		
٤٠	هل تقلق بصدد أشياء مخيفة قد تحدث لك؟		
٤١	هل يمتاز أسلوب حركتك بالبطء وعدم السرعة؟		
٤٢	هل حدث أن تأخرت عن تنفيذ موعد أو عمل ما؟		
٤٣	هل تنتابك كوابيس أو أحلام مزعجة كثيرة؟		
٤٤	هل ترغب في التحدث مع الناس إلىٰ حد كبير بحيث لم تضيع فرصة الحديث إلىٰ شخص غريب؟		
٤٥	هل تزعجك الآلام والأوجاع؟		

الرقم	فقرات الاختبار	نعم	لا
٤٦	هل تشعر بتعاسة شديدة إن لم تر من الناس في بعض الأحيان؟		
٤٧	هل تعتبر نفسك عصبيا؟		
٤٨	هل هناك أشخاص ممن تعرفهم لا تحبهم علىٰ نحو قاطع؟		
٤٩	هل تستطيع القول بأنك شخص واثق من نفسك تماما؟		
٥٠	هل يؤلمك الآخرون بسهولة لدىٰ اكتشافهم الخطايا فيك أو في عملك؟		
٥١	هل يصعب عليك أن تتمتع فعلا في حفل مرح؟		
٥٢	هل تنزعج من الشعور بالنقص؟		
٥٣	هل يسهل عليك إضفاء جو من الحيوية علىٰ حفل ممل إلىٰ حد ما؟		
٥٤	هل تتحدث أحيانا عن أمور لا تعرف عنها شيئاً؟		
٥٥	هل أنت قلق علىٰ صحتك؟		
٥٦	هل تحب إيقاع الآخرين في «مقالب» بقصد المرح؟		
٥٧	هل تعاني من الأرق؟		

مفتاح التصحيح

رقم الفقرة	الإجابة	رقم الفقرة	الإجابة	رقم الفقرة	الإجابة	رقم الفقرة	الإجابة
١	نعم	١٦	نعم	٣١	نعم	٤٦	نعم
٢	نعم	١٧	نعم	٣٢	لا	٤٧	نعم
٣	نعم	١٨	لا	٣٣	نعم	٤٨	لا
٤	نعم	١٩	نعم	٣٤	لا	٤٩	نعم
٥	نعم	٢٠	لا	٣٥	نعم	٥٠	نعم
٦	لا	٢١	نعم	٣٦	نعم	٥١	لا
٧	نعم	٢٢	نعم	٣٧	لا	٥٢	نعم
٨	نعم	٢٣	نعم	٣٨	نعم	٥٣	نعم
٩	نعم	٢٤	نعم	٣٩	نعم	٥٤	لا
١٠	نعم	٢٥	نعم	٤٠	نعم	٥٥	نعم
١١	نعم	٢٦	نعم	٤١	لا	٥٦	نعم
١٢	لا	٢٧	نعم	٤٢	لا	٥٧	نعم
١٣	نعم	٢٨	نعم	٤٣	نعم	–	–
١٤	نعم	٢٩	لا	٤٤	نعم	–	–
١٥	لا	٣٠	لا	٤٥	نعم	–	–

مقاييس الاختبار

الانبساط - الانطواء		الاتزان - الانفعال		الكذب	
الرقم	رقم الفقرة	الرقم	رقم الفقرة	الرقم	رقم الفقرة
١	١	١	٢	١	٦
٢	٣	٢	٤	٢	١٢
٣	٥	٣	٧	٣	١٨
٤	٨	٤	٩	٤	٢٤
٥	١٠	٥	١١	٥	٣٠
٦	١٣	٦	١٤	٦	٣٦
٧	١٥	٧	١٦	٧	٤٢
٨	١٧	٨	١٩	٨	٤٨
٩	٢٠	٩	٢١	٩	٥٤
١٠	٢٢	١٠	٢٣		
١١	٢٥	١١	٢٦		
١٢	٢٧	١٢	٢٨		
١٣	٢٩	١٣	٣١		
١٤	٣٢	١٤	٣٣		
١٥	٣٤	١٥	٣٥		
١٦	٣٧	١٦	٣٨		

١٧	٣٩	١٧	٤٠		
١٨	٤١	١٨	٤٣		
١٩	٤٤	١٩	٤٥		
٢٠	٤٦	٢٠	٤٧		
٢١	٤٩	٢١	٥٠		
٢٢	٥١	٢٢	٥٢		
٢٣	٥٣	٢٣	٥٥		
٢٤	٧٦	٢٤	٥٧		

طريقة التصحيح وتفسير النتائج

تم تصحيح أوراق الإجابة بناءً علىٰ مفاتيح الإجابة الثلاثة المرفقة مع القائمة وبذلك تجمعت لدينا ثلاث درجات لكل طالب من أفراد عينة الدراسة.

- درجة علىٰ بعد الانبساط -الانطواء.
- درجة علىٰ بعد الاتزان -الانفعال.
- درجة علىٰ مقياس الكذب.

ثم تم القيام بإسقاط إجابات الأفراد الذين تزيد درجاتهم علىٰ مقياس الكذب عن الدرجة خمسة.

بناء علىٰ الاستجابة نخرج بأربع مجموعات رئيسية:

١- مجموعة الطلبة ذوي الانبساط والاتزان.

٢- مجموعة الطلبة ذوي الانبساط والانفعال.

٣- مجموعة الطلبة ذوي الانطواء والاتزان.

٤- مجموعة الطلبة ذوي الانطواء والانفعال.

تم تصنيف الأفراد في المجموعات الأربع السابقة تبعا لدرجتهم علىٰ أبعاد الشخصية التي تتضمنها القائمة. بحيث صنف الشخص ضمن مجموعة انبساطي متزن إذا حصل علىٰ ثلاث عشرة درجة فأكثر علىٰ بعد الانبساط الانطواء، وحصل علىٰ اثنتي عشرة درجة فما دون علىٰ بعد الاتزان الانفعال. كما تم تصنيف ضمن مجموعة انبساطي منفعل إذا حصل علىٰ ثلاث عشرة درجة فأكثر علىٰ بعد الانبساط الانطواء وحصل علىٰ ثلاث عشره درجة فأكثر علىٰ بعد الاتزان الانفعال. تم تصنيف الشخص ضمن مجوعة انطوائي متزن إذا حصل علىٰ اثنتي عشره درجة فما دون علىٰ بعد الانبساط الانطواء وحصل علىٰ اثنتي درجة فما دون علىٰ بعد الاتزان الانفعال. صنف الشخص ضمن مجموعة انطوائي منفعل إذا حصل علىٰ اثنتي عشرة درجة فاقل علىٰ بعد الانبساط الانطواء وحصل علىٰ ثلاث عشرة درجة فأكثر علىٰ بعد الاتزان الانفعال.

١ - مجموعة الطلبة ذوي الانبساط والاتزان.

(١٣ درجة فأكثر علىٰ بعد الانبساط الانطواء).

(١٢ درجة فما دون علىٰ بعد الاتزان الانفعال).

٢- مجموعة الطلبة ذوي الانبساط والانفعال.

(١٣ درجة فأكثر علىٰ بعد الانبساط الانطواء).

(١٣ درجة فأكثر علىٰ بعد الاتزان الانفعال).

٣- مجموعة الطلبة ذوي الانطواء والاتزان.

(١٢ درجة فما دون على بعد الانبساط الانطواء).

(١٢ درجة فما دون على بعد الاتزان الانفعال).

٤- مجموعة الطلبة ذوي الانطواء والانفعال.

(١٢ درجة فما دون على بعد الانبساط الانطواء).

(١٣ درجة فأكثر على بعد الاتزان الانفعال).

قائمة مفهوم الذات للأطفال من سن ٧ إلى سن ١٦

تتألف هذه هذه القائمة من ثمانية مقاييس فرعية يتضمن كل منها (١٤) فقرة، وقد رمز إلىٰ كل مقياس بحرف يمثل السمة التي يقيسها، علىٰ النحو التالي:

ق: القيمة الاجتماعية ث: الثقة بالنفس ج: الاتجاه نحو الجماعة.

ذ : القدرة العقلية م: الجسم والصحة ن: الاتزان العاطفي.

ش: النشاط ع: العدوانية.

الرقم المتسلسل	رمز المقياس	مفتاح التصحيح	العبارة	أوافق	لا أوافق
١-	ج	+	بعمل صداقة بسهولة وبسرعة مع اللي بتعرف عليهم.		
٢-	ع	+	بشفق علىٰ الضعيف.		
٣-	ش	-	لما بصحىٰ من النوم بحس جسمي مكسر وتعبان.		
٤-	م	+	شكلي جميل (وحلو).		
٥-	م	+	دايمـًا نفسي مفتوحة للأكل.		
٦-	ع	-	بصيح كثير.		
٧-	م	-	أنا في جسمي عاهة.		
٨-	ن	+	أنا محبوبة.		
٩-	ق	+	أنا بطله.		
١٠-	ش	+	أنا قويه.		
١١-	ج	+	بحب أكون مع جماعة (من البنات).		

الرقم المتسلسل	رمز المقياس	مفتاح التصحيح	العبارة	أوافق	لا أوافق
١٢-	ع	+	ما حدا بقدر يعتدي علي.		
١٣-	ش	-	أنا مش رياضيه.		
١٤-	ع	+	أنا دايماً بحكي بصوت هادي.		
١٥-	ج	+	بكون مرتاحة لما بكون مع جماعة من البنات.		
١٦-	ذ	+	أنا ذكية.		
١٧-	ع	+	ما بحب اسب حدا أو أبهدله.		
١٨-	ث	-	ما في عندي شي أشوف حالي عليه.		
١٩-	ع	-	أنا بقبل التانيين يتمسخروا علي.		
٢٠-	ث	-	كثير ما بعرف شو لازم اعمل.		
٢١-	ش	+	أنا سريع.		
٢٢-	ث	-	دايماً ألشغله اللي بسويها ما بتزبط مليح.		
٢٣-	ن	+	أنا دايماً متفائلة والدنيا بخير		
٢٤-	ع	-	أنا بضرب		
٢٥-	ث	+	أنا شايفه حالي شوي		
٢٦-	ش	-	أنا بتعب لما بلعب		
٢٧-	ق	+	أنا مؤدبه ومهذبه		
٢٨-	ذ	-	يا دوب اعمل المطلوب مني		
٢٩-	ش	+	أنا بحب اللعب كثير		
٣٠-	ق	-	أنا بهتم بنفسي أكثر من غيري		
٣١-	ج	-	الواحد برتاح أكثر لما يكون لوحده		
٣٢-	ذ	+	بقدر انتبه للمعلمة وأتابعها		
٣٣-	ج	-	بكون متضايقة لما بكون مع جماعة من البنات		
٣٤-	ع	+	بخاف إني اعتدي على غيري		



الرقم المتسلسل	رمز المقياس	مفتاح التصحيح	العبارة	أوافق	لا أوافق
٣٥-	ع	-	أنا بسامح التانيين لما بغلطوا معي		
٣٦-	ذ	+	أنا ما بحب الدراسة		
٣٧-	ش	+	أنا حركه كثير وما بتعب		
٣٨-	ذ	-	المعلمات بعطوني أشياء ما بفهمها		
٣٩-	ن	+	أنا جريئة		
٤٠-	ن	-	أنا عصبية		
٤١-	ق	+	أنا متعاونة		
٤٢-	ن	-	أنا خجولة		
٤٣-	ش	-	أنا ما بتحرك (نشاطي قليل)		
٤٤-	ذ	+	بحب اعمل أشياء جديدة		
٤٥-	ش	+	لما بصحىٰ من النوم بحس حالي مرتاحة ونشيطه		
٤٦-	ج	+	أنا قائده في مجموعتي		
٤٧-	ق	+	أنا كريمه		
٤٨-	م	+	طولي مناسب مثل غيري		
٤٩-	ج	-	ما عندي أصدقاء		
٥٠-	ث	+	أنا بعرف أدبر حالي		
٥١-	ع	-	بعرف كيف اسب وأبهدل		
٥٢-	ق	-	أنا مضحكه		
٥٣-	ق	-	أنا هبلة وعبيطة		
٥٤-	ذ	+	أنا شاطره		
٥٥-	ق	-	مفيش حدا بيستحق أكون كريمه معاه		
٥٦-	ج	+	الواحد بتسلىٰ أكثر من الجماعة.		
٥٧-	م	+	وزن جسمي عادي.		

الرقم المتسلسل	رمز المقياس	مفتاح التصحيح	العبارة	أوافق	لا أوافق
٥٨-	ق	-	أنا بحب حالي.		
٥٩-	ج	-	بحب العب وحدي.		
٦٠	ن	+	أنا هادئة.		
٦١-	م	-	أنا سمينه زيادة.		
٦٢-	ش	-	أنا بتعب بسرعة.		
٦٣-	ع	-	البنات الثانيين بخافوا مني.		
٦٤-	ع	-	بحب ألاقي بنت اتمسخر عليها.		
٦٥-	ق	-	مفيش حدا يستحق المساعدة.		
٦٦-	ث	+	أنا شاطره بشغلات كثيرة.		
٦٧-	ج	-	بحب أكون لوحدي.		
٦٨-	ذ	+	أنا مجتهدة.		
٦٩-	م	-	أنا نحيفة كثير.		
٧٠-	ن	-	اقل شي ينرفزني.		
٧١-	ث	+	بظل ورئ ألشغله حتئ أخلصها.		
٧٢-	ك	-	أنا أكثر الأحيان مكشرة وزعلانه.		
٧٣-	ذ	+	بتذكر أشياء كثيرة.		
٧٤-	م	-	أنا دايماً مريضه.		
٧٥-	ث	+	ألشغله اللي بعملها بتزبط مليح.		
٧٦-	م	+	أنا لا سمينه ولا نحيفة.		
٧٧-	ذ	-	بطول حتئ افهم ألشغله.		
٧٨-	ن	-	أنا بغار.		
٧٩-	ث	+	أنا قد حالي.		
٨٠-	ش	+	أنا رياضيه.		

الرقم المتسلسل	رمز المقياس	مفتاح التصحيح	العبارة	أوافق	لا أوافق
٨١-	ن	+	أنا بحب البنات التانيين مثل نفسي.		
٨٢-	ج	+	بحب اشترك مع مجموعه من البنات باللعب.		
٨٣-	م	-	شكلي مش جميل.		
٨٤-	ث	-	بزهق بسرعة قبل ما بتخلص ألشغله.		
٨٥-	ذ	-	أنا كسلانة.		
٨٦-	ش	-	أنا بطيئة.		
٨٧-	ج	-	أنا بمشي زي ما بدهم أصحابي.		
٨٨-	ذ	+	بفهم شرح المعلمة بسرعة.		
٨٩-	ع	-	بخاف من التانيين.		
٩٠-	ج	+	صديقاتي كثار.		
٩١-	م	+	صحتي دايماً كويسه.		
٩٢-	ق	+	أنا بهتم بغيري زي نفسي.		
٩٣-	ن	+	لازم يكون في سبب كبير حتىٰ ازعل.		
٩٤-	ج	-	بلاقي صعوبة إني اعمل أصدقاء جدد.		
٩٥-	ش	+	أنا عندي حيوية ونشاط.		
٩٦-	ث	-	في كثير من الأحيان بتلبك لما بحكي (وبرتبك)		
٩٧-	ش	-	أنا ضعيفة.		
٩٨-	م	-	أنا اقصر من البنات التانيين.		
٩٩-	م	+	أنا كل شي في جسمي سليم وكامل.		
١٠٠-	ن	+	أنا دايماً مبسوطة ومفر فشه.		
١٠١-	ذ	-	لما بتشرح المعلمة عقلي بسرح.		
١٠٢-	ع	-	أنا شرسة.		
١٠٣-	ث	+	أنا شاطره.		

الرقم المتسلسل	رمز المقياس	مفتاح التصحيح	العبارة	أوافق	لا أوافق
١٠٤-	ث	-	ما بقدر حتىٰ علىٰ اللي اصغر مني.		
١٠٥-	ق	+	أنا أمينه.		
١٠٦-	ن	-	أنا أكثر الأحيان متشائمة.		
١٠٧-	ذ	-	أنا بنسىٰ كثير.		
١٠٨-	م	-	قليل ما بيجي علىٰ بالي الأكل (آكل).		
١٠٩-	م	-	أنا مكروهه.		
١١٠-	ث	-	الشغلات اللي شاطره فيها قليله.		
١١١-	ج	-	في كثير من الأحيان بكذب.		
١١٢-	ق	+	أنا بحب ألمساعده.		

الأوصاف التقويمية العامة

وضع لكل بعد من الأبعاد الشخصية الثمانية أوصاف تقويمية عامة يعبر بعضها عن مفهوم إيجابي للذات، وبعضها الأخر يعبر عن مفهوم سلبي وفيما يلي الأوصاف الرئيسية التي اعتمدت في تحديد فقرات المقاييس الفرعية.

الأبعاد الشخصية	التقويم الإيجابي	التقويم السلبي
١- القيمة الاجتماعية (ق)	يهتم بالآخرين، يأخذ بقيم اجتماعية مقبولة	يهتم بنفسه دون الآخرين ينكر قيم الجماعة
٢- الثقة بالنفس (ث)	يثق بنفسه وبقدراته ومهاراته وشعوره بالنجاح قوي	غير واثق من قدراته ومهاراته عنده شعور بالفشل
٣- الاتجاه نحو الجماعة (ج)	يتجه نحو الجماعة، يرتاح لها ويتقبلها ويشاركها	يبتعد عن الجماعة، يتجه نحو نفسه، يستصعب المشاركة الجماعية
٤- القدرة العقلية (ذ)	تقديره لنفسه أنه عالي الذكاء والفطنة والقدرة على الفهم والتذكر	تقديره لنفسه أنه غير ذكي، بطيء التعلم اعتمادي في المهمات العقلية
٥- الجسم والصحة (م)	يتقبل جسمه، يعزو لجسمه صفات ايجابية، يشعر بالصحة أكثر من المرض	يرفض جسمه، يعزو لجسمه صفات سلبية، يشعر بالمرض أو الاعتلال
٦- الاتزان العاطفي (ن)	متفائل، غير قلق، سعيد	متشائم، قلق، يشعر بالشقاء
٧- النشاط (ش)	يعبر عن الحيوية والنشاط وفائض من الطاقة	يعبر عن الخمول والتعب والافتقار للطاقة
٨- العدوانية (ع)	لا يخشىٰ الآخرين، ولا يعتدي عليهم، ينتصر للضعيف	متبجح بقوته، عدواني بدون مبرر أو ضعيف أمام الآخرين

طريقة التصحيح وتفسير النتائج

- عدد فقرات القائمة (١١٢) فقرة.

- وزعت العبارات بالتساوي في (٨) مقاييس فرعية (١٤ فقرة في كل مقياس) وقد تناولت المقاييس الفرعية الأبعاد الشخصية التالية وقد رمز لكل مقياس بحرف يمثل السمة التي يقيسها على النحو التالي:

١. القيمة الاجتماعية (ق). ٢. القدرة العقلية (ذ).

٣. الثقة بالنفس (ث). ٤. الاتجاه نحو الجماعة (ج).

٥. الجسم والصحة (م). ٦. الاتزان العاطفي (ن).

٧. النشاط (ش). ٨. العدوانية (ع).

- الأوزان في الفقرات ذات الاتجاه الايجابي: أوافق (٢) لا أوافق (١)

- الأوزان في الفقرات ذات الاتجاه السلبي: أوافق (٢) لا أوافق (١)

- تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (١١٢ - ٢٢٤).

قائمة وصف المشاعر
(بيك للاكتئاب)

تتضمن هذه القائمة مجموعات من الجمل تصف مشاعرك وأحاسيسك في نواحي متعددة. يرجىٰ القيام بقراءة كل مجموعة من الجمل واختيار جملة واحدة تعطي أدق وصف لحالتك النفسية وللشعور السائد لديك خلال السبعة أيام الماضية بما فيها هذا اليوم. وبعد أن تحدد الجملة التي تصف مشاعرك ضع دائرة حول الرقم الذي يسبقها. أما إذا وجدت في مجموعة ما أن هنالك عدة جمل تنطبق بصورة متساوية علىٰ حالتك فضع دائرة حول رقم جملة واحدة منها فقط ترجح أنها الأكثر انطباقاً علىٰ حالتك.

«وشكراً لحسن تعاونكم».

بنود المقياس أو الاختبار:

١) ٠- إنني لا أشعر بالحزن.

١- إنني أشعر بالحزن في بعض الأوقات.

٢- أشعر بالحزن طيلة الوقت ولا أستطيع التخلص من هذا الشعور.

٣- إنني أشعر بالحزن والتعاسة لدرجة لا أستطيع احتمالها.

٢) ٠- إنني لست متشائماً بشأن المستقبل.

١- أشعر بالتشاؤم بشأن المستقبل.

٢- أشعر أنه لا يوجد لدي ما أطمح للوصول إليه.

٣- أشعر بأن المستقبل لا أمل فيه وأن هذا الوضع من غير الممكن تغييره.

٣) ٠- لا أشعر بأنني شخص فاشل بشكل عام.

١- أشعر بأنني أواجه من الفشل أكثر مما يواجهه الإنسان العادي.

٢- عندما أنظر إلىٰ حياتي الماضية، فإن كل ما أراه الكثير من الفشل.

٣- أشعر بأنني إنسان فاشل فشلاً تاماً.

٤) ٠- ما زالت الأشياء تعطيني شعوراً بالرضا كما كانت عادة.

١- لا أشعر بمتعة في الأشياء علىٰ النحو الذي كنت أشعر به عادة.

٢- لم أعد أشعر بأية متعة حقيقية في أي شيء علىٰ الإطلاق.

٣- لدي شعور بعدم الرضا والملل من كل الأشياء.

٥) ٠- لا يوجد لدي أي شعور بالذنب.

١- أشعر بالذنب في بعض الأوقات.

٢- أشعر بالذنب في معظم الأوقات.

٣- أشعر بالذنب في كافة الأوقات.

٦) ٠- لا أشعر بأنني أستحق عقاباً من أي نوع.

١- أشعر بأنني أستحق العقاب أحيانا.

٢- كثيرا ما أشعر بأنني أستحق العقاب.

٣- أحس بأنني أعاقب وأعذب في حياتي وإنني أستحق ذلك.

٧) ٠- لا أشعر بخيبة الأمل في نفسي.

١- أشعر بخيبة الأمل في نفسي.

٢- أشعر أحيانا بأنني أكره نفسي.

٣- إنني أكره نفسي في كل الأوقات.

٨) ٠- لا أشعر بأنني أسوا من الآخرين.

١- إنني أنتقد نفسي بسبب ما لدي من أخطاء وضعف.

٢- ألوم نفسي طيلة الوقت بسبب أخطائي.

٣- ألوم نفسي علىٰ كل شيء يحدث حتىٰ لو لم يكن لي علاقة مباشرة بذلك.

٩) ٠- لا يوجد لدي أية أفكار انتحارية.

١- توجد لدي بعض الأفكار الانتحارية ولكني لن أقوم بتنفيذها.

٢- أرغب في قتل نفسي.

٣- سأقتل نفسي إذا توفرت لي الفرصة السانحة لذلك.

١٠) ٠- لا أبكي أكثر من المعتاد.

١- أبكي في هذه الأيام أكثر من المعتاد.

٢- إنني أبكي طيلة الوقت هذه الأيام.

٣- لقد كانت لدي قدرة علىٰ البكاء ولكنني في هذه الأيام لا أستطيع البكاء مع أنني أريد ذلك.

١١) ٠- لا أشعر في هذه الأيام بأنني سريع الغضب أكثر من المعتاد.

١- أصبح غضبي يستثار بسهولة أكثر من المعتاد هذه الأيام.

٢- أشعر بسرعة الاستثارة طيلة الوقت في هذه الأيام.

٣- أحس بأن مشاعري قد تبدلت ولم يعد شيء يغضبني.

١٢) ٠- لا أشعر بأنني قد فقدت اهتمامي بالناس الآخرين.

١- أصبحت أقل اهتماما بالناس الآخرين مما كنت عليه.

٢- فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين.

٣- فقدت كل اهتمام لي بالناس الآخرين.

١٣) ٠- أقوم باتخاذ قراراتي علىٰ أفضل ما استطيع القيام به.

١- أميل إلىٰ تأجيل اتخاذ القرارات أكثر مما كنت افعل عادة.

٢- أصبحت أجد صعوبة كبيرة في اتخاذ القرارات عما قبل.

٣- لم تعد لدي أية قدرة علىٰ اتخاذ قرارات في هذه الأيام.

١٤) ٠- أشعر بأن مظهري مناسب كما كان عادة.

١- يزعجني الشعور بأنني كهلًا أو غير جذاب.

٢- أشعر أن هنالك تغيرات دائمة تطرأ علىٰ مظهري تجعلني أبدو غير جذاب.

٣- اعتقد بأنني أبدو قبيحًا.

١٥) ٠- أستطيع العمل بنفس الكفاءة كما كنت افعل عادة.

١- أحتاج إلىٰ جهد إضافي كي أبدء العمل في أي شيء.

٢- علي أن أحث نفسي بشدة كي أقوم بعمل أي شيء.

٣- لا أستطيع عمل أو انجاز أي شيء علىٰ الإطلاق.

١٦) ٠- أستطيع النوم جيدا كالمعتاد.

١- لا أنام جيدا كالمعتاد.

٢- أستيقظ من النوم أبكر بساعة أو ساعتين من المعتاد ولا أستطيع العودة ثانية إلىٰ النوم.

٣- أستيقظ من النوم أبكر بساعات عديدة من المعتاد ولا أستطيع العودة ثانية إلىٰ النوم.

١٧) ٠- لا أجد أنني أصبحت أكثر تعبًا من المعتاد.

١- أصبحت أتعب أكثر من المعتاد.

٢- أصبحت أتعب من عمل أي شيء تقريبًا.

٣- انا متعب جدا لدرجة لا استطيع معها عمل أي شيء.

١٨) ٠- شهيتي للطعام هي كالمعتاد.

١- شهيتي للطعام ليست جيدة كما هي عادة.

٢- شهيتي للطعام سيئة جدا هذه الأيام.

٣- ليس لدي شهية للطعام علىٰ الإطلاق هذه الأيام.

١٩) ٠- لم أفقد كثيرا من وزني مؤخرا أو بقي وزني كما هو.

١- فقدت من وزني حوالي ٢ كغم.

٢- فقدت من وزني حوالي ٤ كغم.

٣- فقدت من وزني أكثر من ٦ كغم.

٢٠) ٠- ليس لدي انزعاج يتعلق بصحتي أكثر من المعتاد.

١- إنني منزعج بشأن المشكلات الصحية مثل الم المعدة أو الإمساك أو الآلام، والأوجاع الجسمية عامة.

٢- إنني متضايق من المشكلات الصحية ومن الصعب أن أفكر في شيء أخر.

٣- إنني قلق للغاية بسبب وضعي الصحي بحيث لا استطيع التفكير في أي شيء أخر.

٢١) ٠- لم ألاحظ أية تغيرات تتعلق في اهتماماتي الجنسية.

١- أصبحت اقل اهتماماً بالأمور الجنسية مما كنت عليه من قبل.

٢- اهتمامي قليل جدا بالأمور الجنسية في هذه الأيام.

٣- فقدت اهتمامي بالأمور الجنسية تماماً.

طريقة تصحيح وتفسير النتائج

- عدد فقرات المقياس (٢١) فقرة.
- العلامة الكلية علىٰ المقياس يتم الحصول عليها بجمع الأرقام التي تم وضع الدائرة حولها في كل فقرة، وهي تتراوح بين (صفر – ٦٣).

مثال:

إذا كانت إجابة الفقرة رقم (١) بأنني أشعر بالحزن في بعض الأوقات. والتي يقابلها علامة (١) يتم جمعها مع علامة الفقرة رقم (٢) وهكذا.

- تفسير نتائج المقياس كالتالي:

(صفر – ٩) لا يوجد اكتئاب.

(١٠ – ١٥) اكتئاب بسيط.

(١٦ – ٢٣) اكتئاب متوسط.

(٢٤ فما فوق) اكتئاب شديد.

الحد الفاصل بين الاكتئاب وعدمه تبدأ من مستوىٰ (١٠).

*** المقياس يقيس حالة الفرد خلال أسبوع ولا يختص بدراسة سمة شخصية الفرد.

مقاييس السلوك الاجتماعي المدرسي

اسم الطالب:......

الصف:........

الشعبة:........

أخي المعلم / أختي المعلمة :لدى قيامك بعملية تقييم الطالب على المقياسين التاليين ضع دائرة حول الدرجة:

- (١) إذا كان الطالب لا يظهر سلوكاً محدداً أو إذا لم تتح لك الفرصة لملاحظة ذلك السلوك.
- (٢ أو ٣ أو ٤) إذا كان الطالب يظهر السلوك بين الحين والآخر اعتمادا على مدى استمرارية هذا السلوك.
- (٥) إذا كان الطالب يظهر سلوكاً محدداً.
- ملاحظة: الرجاء القيام بإكمال كافة البنود في المقياسين وعدم وضع الدوائر ما بين الأرقام.

... مع وافر الشكر.

المقياس (أ)

الرقم	الكفاية الاجتماعية	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	مفتاح التصحيح		
١-	يتعاون مع الطلبة الآخرين في مواقف متنوعة.	١	٢	٣	٤	٥			
٢-	انتقاله من نشاط صفي إلىٰ نشاط صفي آخر يكون بشكل سلمي وملائم.	١	٢	٣	٤	٥			
٣-	يكمل العمل الفردي المطلوب منه في غرفة الصف وبدون حث.	١	٢	٣	٤	٥			
٤-	يقدم المساعدة للطلبة الآخرين عندما يحتاجون إليها.	١	٢	٣	٤	٥			
٥-	يشارك بفاعلية في المناقشات الجماعية والنشاطات.	١	٢	٣	٤	٥			
٦-	يفهم مشاكل واحتياجات الطلبة الآخرين.	١	٢	٣	٤	٥			
٧-	يحافظ علىٰ هدوءه عند ظهور المشاكل.	١	٢	٣	٤	٥			
٨-	يصغي وينفذ توجيهات المعلم.	١	٢	٣	٤	٥			
٩-	يدعو الطلبة الآخرين للمشاركة في النشاطات.	١	٢	٣	٤	٥			
١٠-	يطلب توضيحاً للتعليمات بطريقة مناسبة.	١	٢	٣	٤	٥			
١١-	يمتلك مهارات أو قدرات تنال إعجاب رفاقه.	١	٢	٣	٤	٥			
١٢-	يتقبل الطلبة الآخرين.	١	٢	٣	٤	٥			

الرقم	الكفاية الاجتماعية	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	مفتاح التصحيح		
-١٣	يعتمد على نفسه في انجاز الواجبات والمهام الأخرى المطلوبة منه.	١	٢	٣	٤	٥			
-١٤	ينهي النشاطات المطلوبة منه في الوقت المحدد.	١	٢	٣	٤	٥			
-١٥	يتفاهم مع رفاقه إذا استدعى الأمر ذلك.	١	٢	٣	٤	٥			
-١٦	يلتزم بقوانين الصف.	١	٢	٣	٤	٥			
-١٧	يتصرف بلباقة في المواقف المدرسية المختلفة.	١	٢	٣	٤	٥			
-١٨	يطلب المساعدة بشكل ملائم عند الحاجة إليها.	١	٢	٣	٤	٥			
-١٩	يتفاعل مع نوعيات مختلفة من الرفاق.	١	٢	٣	٤	٥			
-٢٠	ينتج عملا ذا نوعية مقبولة ومتلائمة مع مستوى قدرته.	١	٢	٣	٤	٥			
-٢١	بارع أن يبادر وينضم للمناقشات مع الرفاق.	١	٢	٣	٤	٥			
-٢٢	يراعي مشاعر الطلبة الآخرين.	١	٢	٣	٤	٥			
-٢٣	يستجيب بشكل ملائم عندما يصحح من قبل المعلم.	١	٢	٣	٤	٥			
-٢٤	يضبط أعصابه عندما يغضب.	١	٢	٣	٤	٥			
-٢٥	يدخل بطريقة ملائمة مع رفاقه في النشاطات الجارية.	١	٢	٣	٤	٥			
-٢٦	لديه مهارات قيادية جيدة.	١	٢	٣	٤	٥			

الرقم	الكفاية الاجتماعية	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	مفتاح التصحيح		
٢٧-	يتكيف مع التوقعات السلوكية المختلفة عبر المواقف المدرسية.	١	٢	٣	٤	٥			
٢٨-	يمدح مساهمات أو انجازات الآخرين.	١	٢	٣	٤	٥			
٢٩-	يكون حازم بقدر ملائم عندما يحتاج الموقف إلىٰ ذلك.	١	٢	٣	٤	٥			
٣٠-	يبحث عن الرفاق للمشاركة في النشاطات.	١	٢	٣	٤	٥			
٣١-	يظهر قدر من التحكم بالذات أو ضبط الذات.	١	٢	٣	٤	٥			
٣٢-	ينظر إليه الرفاق باحترام.	١	٢	٣	٤	٥			
		المجموع							
							أ١	أ٢	أ٣

المقياس (ب)

الرقم	السلوك اللاجتماعي	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	مفتاح التصحيح		
١-	يلوم الطلبة الآخرين على المشاكل التي تحدث.	١	٢	٣	٤	٥			
٢-	يأخذ أشياء ليست له.	١	٢	٣	٤	٥			
٣-	يتحدى المعلم أو العاملين في المدرسة.	١	٢	٣	٤	٥			
٤-	يغش في الدراسة أو اللعب.	١	٢	٣	٤	٥			
٥-	يقحم نفسه في الشجار.	١	٢	٣	٤	٥			
٦-	يكذب على المعلم أو العاملين الآخرين في المدرسة.	١	٢	٣	٤	٥			
٧-	يضايق الطلبة الآخرين ويسخر منهم.	١	٢	٣	٤	٥			
٨-	وقح أو قليل الاحترام للآخرين.	١	٢	٣	٤	٥			
٩-	يستثار بسهولة أو من السهل نرفزته.	١	٢	٣	٤	٥			
١٠-	يتجاهل المعلم أو العاملين في المدرسة.	١	٢	٣	٤	٥			
١١-	يتصرف كأنه أفضل من الآخرين.	١	٢	٣	٤	٥			
١٢-	يخرب أو يتلف ممتلكات المدرسة.	١	٢	٣	٤	٥			
١٣-	لا يشارك الطلبة الآخرين.	١	٢	٣	٤	٥			
١٤-	عصبي المزاج أو سريع الهيجان.	١	٢	٣	٤	٥			

الرقم	السلوك اللااجتماعي	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	مفتاح التصحيح		
-١٥	يتجاهل مشاعر وحاجات الطلبة الآخرين.	١	٢	٣	٤	٥			
-١٦	يلح في جذب انتباه المعلم.	١	٢	٣	٤	٥			
-١٧	يهدد الطلبة الآخرين ويقوم بالعدوان لفظياً.	١	٢	٣	٤	٥			
-١٨	يشتم أو يستخدم ألفاظا نابية.	١	٢	٣	٤	٥			
-١٩	يعتدي علىٰ الآخرين جسدياً.	١	٢	٣	٤	٥			
-٢٠	يهين رفاقه.	١	٢	٣	٤	٥			
-٢١	كثير التذمر والشكوىٰ.	١	٢	٣	٤	٥			
-٢٢	يتجادل ويتشاجر مع رفاقه.	١	٢	٣	٤	٥			
-٢٣	يصعب السيطرة عليه.	١	٢	٣	٤	٥			
-٢٤	يضايق الطلبة الآخرين ويزعجهم.	١	٢	٣	٤	٥			
-٢٥	يوقع نفسه في المشاكل في المدرسة.	١	٢	٣	٤	٥			
-٢٦	يعطل النشاطات التي يجري تنفيذها.	١	٢	٣	٤	٥			
-٢٧	متبجح ومتفاخر.	١	٢	٣	٤	٥			
-٢٨	يصعب الاعتماد عليه.	١	٢	٣	٤	٥			
-٢٩	قاسي مع الطلبة الآخرين.	١	٢	٣	٤	٥			

الرقم	السلوك اللااجتماعي	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	مفتاح التصحيح		
٣٠-	يتصرف باندفاع وتهور دون تفكير.	١	٢	٣	٤	٥			
٣١-	غير منتج، تحصيله ضئيل.	١	٢	٣	٤	٥			
٣٢-	يتضايق ويثور بسهولة.	١	٢	٣	٤	٥			
٣٣-	يطلب بإلحاح المساعدة من الطلبة الآخرين.	١	٢	٣	٤	٥			
	المجموع								
							أ١	أ٢	أ٣

طريقة التصحيح وتفسير النتائج

- عدد فقرات المقياس (٦٥) فقرة.
- الأوزان:
- لا تحدث أبدا (١) - تحدث نادراً (٢).
- تحدث أحيانا (٣) - تحدث غالبا (٤).
- تحدث دائما (٥).
- احتوىٰ المقياس علىٰ مقياسين منفصلين وهما: الكفاية الاجتماعية والسلوك اللااجتماعي.

أولا: مقياس سلوك الكفاية الاجتماعية:

يتألف من (٣٢) فقره تقيس السلوكات الاجتماعية التكيفية الايجابية التي

تؤدي إلىٰ نتائج إيجابية. ويتألف المقياس من ثلاث مقاييس فرعية هي:

الأول: (المهارات الاجتماعية الشخصية).

يتكون من (١٤) فقرة تقيس المهارات الاجتماعية المهمة لإقامة علاقات إيجابية مع الرفاق والحصول علىٰ تقبلهم. ويتضمن الفقرات ذات الأرقام: (٤، ٥، ٦، ٩، ١١، ١٩، ٢١، ٢٢، ٢٥، ٢٦، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣٢).

الثاني: (مهارات ضبط الذات).

يتكون من (١٠) فقرات تقيس مهارات اجتماعية لها علاقة بالضبط الذاتي والتعاون، وإطاعة تعليمات وأنظمة المدرسة. ويتضمن الفقرات ذات الأرقام: (١، ٧، ١٢، ١٥، ١٦، ١٧، ٢٣، ٢٤، ٢٧، ٣١).

الثالث: (المهارات الأكاديمية).

يتكون من (٨) فقرات ترتبط بالكفاءة التحصيلية والاهتمام بالمهمات الأكاديمية. ويتضمن الفقرات ذات الأرقام: (٢، ٣، ٨، ١٠، ١٣، ١٤، ١٨، ٢٠).

ثانياً: السلوك اللااجتماعي:

يتألف من (٣٣) فقرة تصف مشكلات السلوك اللااجتماعي والتي تؤدي غالباً إلىٰ نواتج اجتماعية سلبية مثل رفض الرفاق وتوتر العلاقة مع المعلم. ويتألف المقياس.

من ثلاث مقاييس فرعية هي:

الأول: (سريع الغضب).

يتكون من (١٤) فقرة تصف سلوكات تعكس التمركز حول الذات.

والإزعاج وتقود إلىٰ رفض الرفاق. ويتضمن الفقرات ذات الأرقام: (١، ٧، ٨، ٩، ١١، ١٣، ١٤، ١٥، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٧، ٢٩، ٣٢).

الثاني: (عدواني):

يتكون من (١٠) فقرات تصف سلوكات فيها خرق واضح لأنظمة وقوانين المدرسة وفيها اعتداء وإيذاء للآخرين. ويتضمن الفقرات ذات الأرقام: (٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ١٢، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٥).

الثالث: (كثير الطلبات فوضوي).

يتكون من (٩) فقرات تعكس سلوكات تعرقل سير النشاطات التعليمية وتضع كماً كبيراً من المطالب غير المناسبة على الآخرين. ويتضمن الفقرات ذات الأرقام: (١٠، ١٦، ٢٣، ٢٤، ٢٦، ٢٨، ٣٠، ٣١، ٣٣).

***** تفسير نتائج المقياسين حسب النسب التالية:**

أ- مقياس سلوك الكفاية الاجتماعية:

٨٠٪ الطالب لديه مهارات اجتماعية عالية.

٥٠٪ الطالب بحاجة إلى تنمية بسيطة.

٢٠٪ الطالب بحاجة ماسة جداً لإكسابه مهارات اجتماعية.

ب- مقياس السلوك اللااجتماعي:

٢٠٪ الطالب عادي (سوي).

٥٠٪ الطالب عادي (سوي) لكن تبدو عليه سلوكات لااجتماعية قد تتطور وهو بحاجة إلى إرشاد.

٨٠٪ الطالب بحاجة ماسة إلى معالجة فورية وحثيثة وإلا قد يتحول إلى حدث.

مقياس السلوك العدواني

حضرة المعلم / المعلمة المحترم..

* بين يديك قائمة ببعض الأنماط السلوكية العدوانية، يرجىٰ منك المساعدة في التعرف علىٰ الطلبة الذين يظهرون مثل هذه الأنماط وذلك بالاستعانة بالقائمة المرفقة.

** الرجاء قراءة كل فقرة، وتحديد ما إذا كنت تنطبق علىٰ الطالب أم لا. فإذا كانت لا تنطبق عليه ضع دائرة حول الرقم (صفر). وإذا كانت تنطبق عليه أحيانا ضع دائر حول الرقم (١)، وإذا كانت تنطبق عليه دائما أو باستمرار ضع دائرة حول الرقم (٢).

*** الرجاء تقييم كل طالب في الصف لوحده، علما بأن البيانات التي ستقدمها تستخدم لإغراض الإرشاد فقط، وسيتم المحافظة علىٰ سريتها تماما.

«شاكراً لكم حسن تعاونكم».

بنود المقياس أو الاختيار:

الرقم	الفقرة	لا يحدث	أحيانا	باستمرار
١-	يسبب الأذىٰ للآخرين بطريق مباشر.	٠	١	٢
٢-	يبصق علىٰ الآخرين.	٠	١	٢
٣-	يدفع أو يخمش أو يقرص الآخرين.	٠	١	٢
٤-	يشد شعر الآخرين أو أذانهم.	٠	١	٢
٥-	يعض الآخرين.	٠	١	٢
٦-	يرفس أو يضرب أو يصفع الآخرين.	٠	١	٢



الرقم	الفقرة	لا يحدث	أحيانا	باستمرار
٧-	يرمي الأشياء على الآخرين.	٠	١	٢
٨-	يحاول خنق الآخرين.	٠	١	٢
٩-	يستعمل أشياء حادة (مثل السكين) ضد الآخرين.	٠	١	٢
١٠-	يمزق أو يشد أو يمضغ ملابسه.	٠	١	٢
١١-	يلوث ممتلكاته.	٠	١	٢
١٢-	يمزق دفاتره أو كتبه أو أي ممتلكات أخرى.	٠	١	٢
١٣-	يمزق دفاتر أو كتب أو أي ممتلكات للآخرين.	٠	١	٢
١٤-	يمزق أو يشد أو يمضغ ملابس الآخرين.	٠	١	٢
١٥-	يلوث ملابس الآخرين.	٠	١	٢
١٦-	يمزق المجلات والكتب أو أي ممتلكات عامة أخرى.	٠	١	٢
١٧-	يتعامل بخشونة مفرطة مع الأثاث (كضربه أو كسره أو رميه على الأرض).	٠	١	٢
١٨-	يكسر الشبابيك.	٠	١	٢
١٩-	يبكي ويصرخ.	٠	١	٢
٢٠-	يضرب الأشياء بقدميه وهو يصرخ ويصيح.	٠	١	٢
٢١-	يرمي بنفسه على الأرض ويصيح ويصرخ.	٠	١	٢
٢٢-	يضربَ بقدميه أو يغلق الأبواب بعنف.	٠	١	٢
٢٣-	يقوم بأشياء أخرى (حددها)	٠	١	٢

طريقة التصحيح وتفسير النتائج:

عدد فقرات المقياس (٢٣) فقرة.

-الأوزان:

- لا يحدث أبدا (صفر) - يحدث أحيانا (١).

-يحدث دائما (٢).

-الدرجة الكلية على المقياس تتراوح بين (صفر ٤٦).

-اعتبرت العلامة (١٨) فما فوق مستوى عالي من العدوانية.

مقياس توكيد الذات لراتوس

بين يديك قائمة تحتوي علىٰ مجموعة من العبارات والجمل التي تعبر عن درجة التوكيد الذاتي لديك من خلال الحكم علىٰ مجموعة من الجمل في القائمة المرفقة والتي تتصور أنها قد تعبر عن ذاتك. أرجو قراءة كل من تلك العبارات ووضع إشارة (X) في المكان المناسب في ورقة الإجابة مع رجاء التكرم بالإجابة علىٰ جميع العبارات بكل صراحة.

تتألف هذه القائمة من (٢٩) عبارة والمطلوب منك أن تقرأ كل عبارة من العبارات وأن تحكم عليها باختيار الإجابة المناسبة من بين الإجابات الست التالية:

تعبر عني تماما -تعبر عني- تعبر عني إلىٰ حد ما -لا تعبر عني إلىٰ حد ما- لا تعبر عني- لا تعبر عني علىٰ الإطلاق.

ويلاحظ في هذه القائمة إن العبارات تتدرج ما بين تعبر عني تماما التي يمكن أن ينطبق فيها مضمون العبارة بشكل دائم، إلىٰ التي لا تعبر عني علىٰ الإطلاق التي لا ينطبق فيها مضمون العبارة ولا بأي شكل من الأشكال. والمطلوب منك أن تضع لنفسك تقديرا عن مدىٰ ما تمثله العبارة من درجة التوكيد الذاتي لديك، تذكر أنه يطلب منك أن تضع تقديرا لنفسك علىٰ كل عبارة من خلال ممارستك الفعلية وليس وفقا لما تعتقد أنه يجب أن يكون، فإذا شعرت بأن فقرة من الفقرات تناولت موقفا لم يسبق لك أن مررت فيه فقدر تصرفك في هذا الموقف علىٰ أساس خبرتك الفعلية في مواقف مماثلة لذلك الموقف.

تذكر أنه ليس هناك إجابات صحيحة أو إجابات خاطئة كما أنه ليس هناك وقت محدد للإجابة، وأن النتائج التي سوف يتم الحصول عليها ستكون سرية للغاية وستخدم المرشد بشكل عام والطالب بشكل خاص.

أرجو الإجابة علىٰ جميع العبارات، ولك خالص الشكر والتقدير.

بنود المقياس أو الاختبار:

١- * يبدو أن معظم الناس أكثر عدوانية وتأكيدا للذات مني.

٢- * إنني أتردد في دعوة الآخرين أو قبول دعواتهم بسبب خجلي.

٣- عندما لا يكون الطعام المقدم في المطعم مرضيا لي فإنني أعبر عن استيائي إلىٰ عامل المطعم.

٤- * إنني أحرص علىٰ تجنب إيذاء مشاعر الآخرين حتىٰ عندما أشعر بأنه قد جرحت مشاعري.

٥- * عندما يتكبد بائع ما مشقة في عرض البضائع، والتي لا تكون مناسبة لي تماما فإنني أجد صعوبة في أن أقول «لا».

٦- عندما يطلب مني عمل شيء ما فإنني أصر علىٰ معرفة السبب.

٧- هناك أوقات أسعىٰ فيها لجدال جيد وعنيف.

٨- إنني أكافح من أجل النجاح مثل معظم زملائي من الطلبة.

٩- * إن سلوكي طريق الصدق والأمانة يجعل الناس يستغلونني في أغلب الحالات.

١٠- إنني أستمتع بالبدء بالحديث مع معارف جدد وغرباء.

١١- * غالبا لا أعرف ما أقوله للأشخاص الذين يعجبونني من الجنس الأخر.

١٢- * إنني أتردد في إجراء مكالمات هاتفية لأي غرض من الأغراض.

١٣- * إنني غالبا ما أفضل كتابة الرسائل عندما أتقدم بطلب لوظيفة أو لقبول في كلية أكثر من أن أقوم بمقابلات شخصية.

١٤- * إنني أجد إحراجا في إعادة شيء كنت قد اشتريته من البائع.

١٥- * إذا ضايقني قريب حميم وأهل للاحترام، فإنني أفضل أن اخفي مشاعري بدلا من أن اعبر عن ضيقي منه.

١٦- * إنني أتجنب توجيه الأسئلة خوفا من أن أبدو غبيا.

١٧-* أثناء جدال ما أشعر أحيانا بالخوف من أن أضطرب وأهتز.

١٨-*إذا اعتقدت إن معلمي قدم وجهة نظر غير صائبة، فإنني أعمل علىٰ أن يعرفه الآخرون.

١٩* إنني أتجنب النقاش حول الأسعار مع البائعين.

٢٠- عندما أقوم بعمل شيء هام أو يستحق الذكر، فإنني أعمل علىٰ أن يعرفه الآخرون.

٢١- أعبر عن مشاعري بصراحة ووضوح.

٢٢- إذا قام أحد ما بنشر قصص أو معلومات كاذبة وسيئة عني، فإنني أقوم بمراجعته بالسرعة الممكنة لمحادثته بذلك.

٢٣-* غالبا ما أجد صعوبة في قول «لا».

٢٤-* إنني ألجأ إلىٰ كبت مشاعري بدل من إظهارها.

٢٥- إنني أحتج من الخدمة السيئة في مطعم أو في أي مكان آخر.

٢٦-* عندما يمدحني أحد فإنني أحيانا لا أعرف ماذا أقول.

٢٧- إذا كان بجانبي في الصف أو المحاضرة طالبان يتحدثان بصوت عال نوعا ما أطلب منهم التزام الهدوء أو إتمام محادثاتهم فيما بعد.

٢٨- إذا حاول أن يتقدمني في الطابور فانه يضع نفسه في موقف مجابهة معي.

٢٩- * أمر في حالات لا أستطيع أن أقول فيها شيئا.

ورقة الإجابة على مقياس توكيد الذات لراتوس

أخي / أختي الطالب............. الصف .... الشعبة ....

ضع / ضعي إشارة (X) في المكان المناسب.

الرقم	تعبر عني تماما	تعبر عني	تعبر عني إلى حد ما	لا تعبر عني إلى حد ما	لا تعبر عني	لا تعبر عني على الإطلاق
١*						
٢*						
٣						
٤*						
٥*						
٦						
٧						
٨						
٩*						
١٠						
١١*						
١٢*						
١٣*						
١٤*						
١٥*						
١٦*						
١٧*						

١٨						
١٩*						
٢٠						
٢١						
٢٢						
٢٣*						
٢٤*						
٢٥						
٢٦*						
٢٧						
٢٨						
٢٩*						

طريقة التصحيح وتفسير النتائج

- عدد فقرات المقياس (٢٩) فقرة.

- العلامة الكلية علىٰ المقياس تتراوح بين (+ ٨٧، – ٨٧).

- العلامة الكلية للمقياس يمكن الحصول عليها بتغيير إشارة كل الفقرات المتبوعة (*) وإضافة علامات هذه الفقرات لباقي الفقرات.

- مثال إذا كانت إجابة فقرة متبوعة بنجمة (+ ٢) ضع إشارة (–) قبل الاثنين، وإذا كانت إجابة فقرة متبوعة بنجمة (– ٣) غير إشارة السالب إلىٰ إشارة (+) لتصبح (+ ٣).

- العلامة علىٰ كل بعد من أبعاد المقياس يمكن الحصول عليها بنفس الطريقة السابقة مع الأخذ بعين الاعتبار عدد فقرات كل بعد.

- عرف المستوىٰ المطلوب للتحسن بزيادة في العلامة لا تقل عن (٢٠).

مقياس حل المشكلات

يتضمن مقياس حل المشكلات عبارات تصف الطريقة التي يستخدمها الناس عادة في التعامل مع مشكلات الحياة اليومية. يرجىٰ قراءة كل وبيان مدىٰ انطباقها علىٰ طريقتك الخاصة في حل المشكلات وذلك بوضع إشارة (√) مقابل العبارة في العمود المناسب، إن هذا المقياس ليس اختباراً للتحصيل أو الشخصية، بل هو أداة تساعدك في معرفة أسلوبك في تناول المشكلات.

يرجىٰ الإجابة بدقة وأمانة، شكراً لتعاونك.

الفقرات	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة بسيطة	لا تنطبق أبدا
١- أنظر إلىٰ المشكلات كشيء طبيعي في حياة الإنسان.				
٢- أعمل علىٰ جمع المعلومات حول المشكلة التي تواجهني.				
٣- أفكر بالجوانب الايجابية والسلبية لكافة الحلول المقترحة.				
٤- أفكر بكافة البدائل التي قد تصلح لحل المشكلة.				
٥- أركز انتباهي علىٰ النتائج الفورية للحل وليس علىٰ النتائج البعيدة.				
٦- أعتقد بان لدي القدرة علىٰ التعامل مع مشكلات الحياة اليومية.				
٧- أحاول تحديد المشكلة بشكل واضح.				

الفقرات	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة بسيطة	لا تنطبق أبدا
٨- أجد من الصعب التفكير في حلول متعددة للمشكلة.				
٩- أحصر تفكيري بالجوانب الايجابية للحل الذي أميل إليه.				
١٠- أختار الحل الأسهل بغض النظر عما يترتب علىٰ ذلك.				
١١- أستخدم أسلوبا منظماً في مواجهة المشكلات.				
١٢- عندما أحس بوجود مشكلة فان أول شيء افعله هو التعرف علىٰ ماهية المشكلة بالضبط.				
١٣- أجد تفكيري منحصراً في حل واحد للمشكلة.				
١٤- أحصر تفكيري بالجوانب السلبية للحل الذي لا أميل إليه.				
١٥- أحرص علىٰ تقييم الحلول بعد تجريبها في الواقع				
١٦- أجد صعوبة في تنظيم أفكاري عندما تواجهني مشكلة.				
١٧- أحرص علىٰ استخدام عبارات محددة في وصف المشكلة.				
١٨- أجد نفسي منفعلاً حيال المشكلة إلىٰ درجة تعيق قدرتي علىٰ التفكير				
١٩- أحاول التنبؤ بما سوف تكون عليه النتائج قبل أن أتبنىٰ حلا معيناً.				
٢٠- أعيد النظر في الحلول بعد تطبيقها بناء علىٰ مدىٰ نجاعتها.				
٢١- عندما تواجهني مشكلة فإنني أتصرف دونما تفكير.				
٢٢- أتفحص العناصر المختلفة للموقف المشكل.				



الفقرات	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة بسيطة	لا تنطبق أبدا
٢٣- أسأل الآخرين عن رأيهم لكي أتعرف على الاحتمالات المختلفة للحل				
٢٤- أختار الحل الذي يرضي الآخرين بغض النظر عن فاعليته.				
٢٥- عندما يكون حلي للمشكلة غير ناجح فإنني أحاول معرفة سبب ذلك				
٢٦- أحرص على تأجيل التفكير في أية مشكلة تواجهني.				
٢٧- عندما تواجهني مشكلة لا أعرف بالضبط كيف أحددها.				
٢٨- لدي القدرة على التفكير بحلول جديدة لأي مشكلة.				
٢٩- أفكر بما يمكن أن يترتب على الحل في المدى القريب أو البعيد.				
٣٠- أصر على تنفيذ الحل الذي توصلت إليه حتى عندما يظهر لي فشله في حل المشكلة.				
٣١- أتجنب التحدث في الموضوع الذي تواجهني فيه المشكلة.				
٣٢- لا أعرف كيف أصف المشكلة التي أواجهها.				
٣٣- عندما تواجهني مشكلة أفكر بكافة الحلول الممكنة قبل أن أتبنى واحداً منها.				
٣٤- أضع خطة لتنفيذ الحلول المناسبة.				
٣٥- ينتابني شعور بالغضب والعصبية عندما أجد إن الحل الذي توصلت إليه كان فاشلاً.				

الفقرات	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة بسيطة	لا تنطبق أبدا
٣٦- يتتابني شعور باليأس إذا واجهتني أي مشكلة .				
٣٧- عندما تواجهني مشكلة لا أعرف من أين أبدا بحلها.				
٣٨- عندما تواجهني مشكلة فإنني أستخدم في حلها أول فكرة تخطر على بالي.				
٣٩- عندما تواجهني مشكلة فإنني أختار الحل الأكثر احتمالاً للنجاح.				
٤٠- عندما تواجهني مشكلة فإنني لا أشغل نفسي بتقييم الحلول التي أتوصل إليها.				

طريقة التصحيح وتفسير النتائج

- عدد فقرات المقياس (٤٠) فقرة.
- الأوزان في حالة الفقرات ذات الاتجاه الموجب:
- لا تنطبق أبدا (١) - تنطبق بدرجة بسيطة (٢).
- تنطبق بدرجة متوسطة (٣) - تنطبق بدرجة كبيرة (٤).
- الأوزان في حالة الفقرات ذات الاتجاه السالب:
- لا تنطبق أبدا (٤) - تنطبق بدرجة بسيطة (٣).
- تنطبق بدرجة متوسطة (٢) - تنطبق بدرجة كبيرة (١).

- الفقرات السالبة علىٰ المقياس هي:

(٥، ٨، ٩، ١٠، ١٣، ١٤، ١٦، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٦، ٢٧، ٣٠، ٣١، ٣٢،

٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٤٠).

- بقية الفقرات هي الفقرات الموجبة علىٰ المقياس.

- تحسب الدرجات الفرعية علىٰ المقياس علىٰ النحو التالي:

١- التوجه العام: تقيسه الفقرات: ١، ٦، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣١، ٣٦.

٢- تعريف المشكلة: تقيسه الفقرات: ٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧.

٣- توليد البدائل: تقيسه الفقرات: ٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٣، ٣٨.

٤- اتخاذ القرار: تقيسه الفقرات: ٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٤، ٣٩.

٥- التقييم: تقيسه الفقرات: ٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٤٠.

- تتراوح الدرجة الكلية علىٰ المقياس بين (٤٠ - ١٦٠).

- تتراوح كل درجة فرعية بين (٨ - ٣٢).

- تفسير العلامات على المقياس كالتالي:

(٤٠ - ٨٠) مؤشر علىٰ نقص في مهارة حل المشكلات.

(٨٠ فما فوق) كفاءة في حل المشكلات.

مقياس راوتر
للضبط الداخلي الخارجي

أخي الطالب / أختي الطالبة.....

بين يديك استبيان يهدف إلىٰ الكشف عن الطريقة التي تؤثر بها بعض الأحداث المهمة علىٰ الناس بمختلف أعمارهم، وتتكون كل فقرة من عبارتين أشير إليهما بالرمز (أ، ب). أرجو عند الإجابة علىٰ كل فقرة من الفقرات أن تضع إشارة (×) علىٰ الحرف الموجود أمام العبارة التي تختارها.

إن هذا الاستبيان هو مقياس لما يعتقده الشخص، لذلك ليس هناك إجابة خاطئة وأخرىٰ صحيحة، كما قد تجد في إحدىٰ الفقرات أنك توافق علىٰ ما جاء في كلتا العبارتين، أو أنك لا توافق علىٰ ما جاء بهما بالمرة، وفي هذه الحالة عليك أن ترجح إحداهما علىٰ الأخرىٰ وتختارها علىٰ أنها الإجابة المناسبة، علما بأن هذه الإجابة لن يطلع عليها أحد ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي (وأغراض الإرشاد التربوي).

وشكراً لكم علىٰ حسن تعاونكم.

الباحث

معلومات عامة:

الجنس: ( ) ذكر ( ) أنثىٰ.

المرحلة: ( ) الإعدادي ( ) الثانوي ( ) الجامعي.

بنود المقياس أو الاختيار:

م	الإجابة	فقرة السؤال
١	أ	يقع الأولاد في المشكلات لأن أبائهم يعاقبونهم كثيراً.
	ب	مشكلة غالبية الأولاد في هذه الأيام تساهل أبائهم الزائد معهم.
٢	أ	يعود الكثير مما يصيب الناس من تعاسة جزئيا إلىٰ حظهم السيئ.
	ب	يعود سوء طالع الناس إلىٰ الأخطاء التي يرتكبونها.
٣	أ	من الأساليب الرئيسية لوقوع الحروب عدم اهتمام الناس الكافي بالسياسة.
	ب	ستقع الحروب باستمرار مهما حاول الناس منع حدوثها.
٤	أ	يحصل الناس في النهاية علىٰ الاحترام الذي يستحقونه في هذا العالم.
	ب	لسوء الحظ غالبا ما تمضي حياة الفرد دون أن يقدر قيمته احد مهما بلغ من جهد.
٥	أ	إن فكرة عدم عدالة المدرسين تجاه طلابهم لا معنىٰ لها.
	ب	غالبية الطلاب لا يدركون مدىٰ تأثر علاماتهم بعوامل الصدفة.
٦	أ	لا يمكن للمرء أن يكون قائدا فعالا دون توفر الفرص المناسبة.
	ب	الأكفاء الذين يفشلون في أن يصبحوا قادة هم أناس لم يحسنوا استغلال فرصهم.
٧	أ	مهما تبذل من جهد في كسب ود الآخرين فسيظل هناك أناس يكرهونك.
	ب	الذين لا يستطيعون كسب ود الآخرين لا يفهمون كيفية التعامل معهم.
٨	أ	تلعب الوراثة الدور الرئيسي في تحديد شخصية الفرد.
	ب	خبرات الفرد في الحياة هي التي تحدد ما ستكون عليه شخصيته.

م	الإجابة	فقرة السؤال
٩	أ	غالبا ما أجد الأشياء المقدر لها أن تحصل، تحصل فعلاً.
	ب	اعتماد المرء على القدر في تصريف أموره لا يجدي بالمرة.
١٠	أ	يندر أن يجد الطالب الامتحان غير عادل إذا كان استعداده لهذا الامتحان تاماً.
	ب	في كثير من الأحيان تكون أسئلة الاختبار عديمة الصلة بالمادة الدراسية مما يجعل الاستعداد لها عديم الجدوى.
١١	أ	يعتمد النجاح على العمل الجاد ولا دخل للحظ به إلا نادراً.
	ب	الحصول على وظيفة جيدة يعتمد بشكل أساسي على وجود الفرد في المكان المناسب وفي الوقت المناسب.
١٢	أ	يستطيع المواطن العادي أن يؤثر بشكل ما على قرارات الحكومة.
	ب	يسيطر على العالم حفنة من الناس ولا يستطيع الشخص العادي أن يفعل شيئا إزاء ذلك.
١٣	أ	عندما أقوم بوضع الخطط فإنني غالبا ما أكون على يقين بقدرتي على تنفيذها.
	ب	ليس من الحكمة أن تخطط للمستقبل البعيد، لان كثيرا من الأشياء يتحكم فيها الحظ الجيد أو الحظ السيئ على أي حال.
١٤	أ	هناك بعض الناس الذين هم سيئون.
	ب	هناك شيء جيد في كل إنسان تقريباً.
١٥	أ	بالنسبة لي فان ما أسعى للحصول عليه لا علاقة له بالحظ.
	ب	لا باس في كثير من الأحيان أن يكون قرارنا على أساس الوجه الذي

م	الإجابة	فقرة السؤال
		يظهر عند رمي قطعة نقود في الهواء.
١٦	أ	من يصل إلىٰ مركز الرئاسة هو في الغالب ذلك الشخص الذي خدمه الحظ في أن يكون في المكان المناسب قبل غيره.
	ب	لكي يقوم الناس بعملهم علىٰ الوجه الصحيح لا بد من وجود القدرة لديهم حيث إن دور الحظ في ذلك يكون قليلا أو معدوما.
١٧	أ	بالنسبة لما يجري في هذا العالم يمكن القول بان معظمنا ضحايا لقوىٰ لا نستطيع فهمها أو السيطرة عليها.
	ب	يمكن للناس بالمشاركة الايجابية في الشؤون الاجتماعية والسياسية أن يسيطروا علىٰ ما يجري في هذا العالم.
١٨	أ	غالبية الناس لا يدركون مدىٰ سيطرة عوامل الصدفة علىٰ مجريات حياتهم.
	ب	في الحقيقة ليس هناك شيء اسمه الحظ.
١٩	أ	علىٰ المرء أن يكون لديه الاستعداد الدائم للاعتراف بأخطائه.
	ب	من الأفضل عادة أن يتستر الفرد علىٰ أخطائه.
٢٠	أ	من الصعب أن تعرف إذا كان شخص ما يحبك حقاً أم لا.
	ب	إن عدد الصداقات التي تكونها يعتمد علىٰ كم أنت شخص طيب.
٢١	أ	الأمور السيئة التي تصيبنا تتساوىٰ علىٰ المدىٰ البعيد مع الأمور الحسنة.
	ب	إن معظم ما يصيبنا من سوء الطالع هو سبب الجهل أو الكسل أو

م	الإجابة	فقرة السؤال
		الافتقار إلىٰ القدرة أو الثلاثة معـاً.
٢٢	أ	بمزيد من الجهد نستطيع القضاء علىٰ الفساد السياسي.
	ب	من الصعب علىٰ الناس العاديين أن يكون لهم سيطرة كافية علىٰ الأعمال التي يقوم بها السياسيون وهم في مراكز الحكم.
٢٣	أ	لا استطيع أحيانا أن افهم كيف يتوصل المدرسون للعلامات التي يعطونها.
	ب	هناك ارتباط مباشر بين ما ابذل من جهد في الدراسة والعلامات التي احصل عليها.
٢٤	أ	القائد الجيد هو الذي يتوقع أن يقرر الناس لأنفسهم ما يجب أن يفعلوه.
	ب	القائد الجيد هو الذي يحدد لكل فرد الأعمال التي يقوم بها.
٢٥	أ	في كثير من الأحيان أشعر أني لا استطيع السيطرة علىٰ الأشياء التي تحدث لي.
	ب	يستحيل علي أن اقتنع أن الحظ أو الصدفة يلعبان دورا هاماً في حياتي.
٢٦	أ	يعزل بعض الناس أنفسهم عن الآخرين لأنهم لا يحاولون كسب صداقتهم.
	ب	لا فائدة كبيرة ترجىٰ من بذل الجهد أكثر مما يجب في كسب ود الآخرين لأنهم إذا أرادو أن يحبوك فهم يحبوك.
٢٧	أ	هناك مبالغة في التأكيد علىٰ الرياضة في المدارس الثانوية.
	ب	إن مزاولة الرياضة ضمن فريق تعتبر طريقة ممتازة لبناء الشخصية.

م	الإجابة	فقرة السؤال
٢٨	أ	إن ما يحدث لي هو ما تفعله يداي.
	ب	أشعر أحيانا أني لا استطيع التحكم في الاتجاه الذي تسير فيه حياتي.
٢٩	أ	في كثير من الأحيان لا استطيع أن افهم لماذا يتصرف الناس بالطريقة التي يتصرفون بها.
	ب	في المدى البعيد الناس هم المسئولون عن سوء الحكم سواء على المستوى القومي أو على المستوى المحلي.

طريقة التصحيح وتفسير النتائج

- حيث تكون طريقة الإجابة على فقرات المقياس بأن يختار المستجيب على المقياس إحدى الفقرتين من كل زوج والتي يرى أنها تتناسب واتجاهه بصورة أكبر، ويحصل المفحوص درجة واحدة إذا اختار الفقرة التي تعبر عن الاتجاه الخارجي في ضبط الذات، بينما يحصل على صفر عن الفقرة التي تعبر عن الاتجاه الداخلي.

- تكون درجة الفرد على المقياس مجموع الدرجات التي تعبر عن اتجاهه الخارجي ومدى الدرجات على هذا المقياس من صفر (والتي تعبر عن عدم وجود اتجاه خارجي لدى المستجيب) إلى ٢٣ (والتي تعبر عن اتجاه خارجي تماماً).

- **ويصنف المستجيبون على هذا المقياس إلى فئتين:**

الأولى: من (صفر ٨) درجات وهم ذوي مركز الضبط الداخلي.

الثانية: من (٩ ٣٩) درجة وهم ذوي مركز الضبط الخارجي.

- **تصحيح مقياس مركز الضبط:**

* الفقرات رقم (١، ٨، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٧) فقرات تمويه ولم تحسب لها أي علامة.

* الفقرات رقم (٢، ٦، ٧، ٩، ١٦، ١٧، ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٣، ٢٥، ٢٩) تعطىٰ علامة واحدة لكل فقرة عند الإجابة عليها بالرمز (أ)، وتعطىٰ صفراً عند الإجابة عليها بالرمز (ب).

* الفقرات رقم (٣، ٤، ٥، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٥، ٢٢، ٢٦، ٢٨) تعطىٰ علامة واحدة لكل فقرة عند الإجابة عليها بالرمز (ب)، وتعطىٰ صفراً عند الإجابة عليها بالرمز (أ).

مقياس سلوك العزلة
لدى طالبات المراهقة الوسطى

تتألف الاستبانة من (٧٥) فقرة، لكل فقرة سلم إجابة مكون من خمس فئات كما يبدو فيما يلي، المطلوب منك أن تضعي / تضع إشارة (×) أسفل كل فئة في سلم الإجابة والتي تنسجم مع رأيك عن ممارستك الحياتية ووجهة نظرك.

تهدف هذه الاستبانه إلىٰ الوصول إلىٰ بعض المعلومات عن الممارسات والسلوكات الحياتية اليومية للطالب والكيفية التي ينظر بها إلىٰ بعض القضايا (مؤشرات حول سلوك العزلة).

لذلك أرجو الإجابة علىٰ فقرات هذه الاستبانه بصدق. وأود أن أؤكد للطالبات / الطلبة بأن المعلومات سرية وسوف تستخدم فقط لأغراض الإرشاد التربوي.

مع وافر الشكر.

*** فقرات وبنود المقياس:**

الرقم	الفقرة	أوافق	أوافق بشدة	غير متأكد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
١	أشعر بالفراغ والملل.					
٢	قبل ذهابي إلىٰ السوق اكتب قائمة باحتياجاتي.					
٣	أشعر برغبة في البكاء.					
٤	أشعر أنه من الصعب علي اتخاذ قرار.					

الرقم	الفقرة	أوافق	أوافق بشدة	غير متأكد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
٥	أتخوف من بناء علاقات مع الآخرين.					
٦	أحب أن أواجه الناس بما يفعلون.					
٧	كثير من الناس لا يستحق الاحترام.					
٨	يضايقني في بعض الأحيان بعض الناس الذين يطلبون مني عمل معروف.					
٩	أفضل أن أرد علىٰ الشخص بالمثل من أن أسامحه.					
١٠	أشعر بأنني منعزلة عن الناس.					
١١	ليس لدي صديقة حميمة لأتحدث أليها عن الأشياء التي تخصني.					
١٢	أحب أن أجرب أصنافا جديدة من الطعام.					
١٣	أحب أن أغتاب الآخرين.					
١٤	أشعر بأنني وحيدة.					
١٥	أميل إلىٰ الاعتراف بالخطأ عندما أخطئ.					
١٦	لا مانع عندي من أن أجرب نفسي في مدرسة أخرىٰ.					
١٧	لا أحد يحبني.					
١٨	لدي الكثير من الأعمال غير المنجزة والناقصة.					
١٩	أشعر بالكآبة والحزن باستمرار.					
٢٠	الناس من حولي منصفون.					
٢١	لا أستطيع النظر في وجوه الآخرين عند التحدث معهم.					
٢٢	ليس في حياتي شيء يبدو أنه جدير بالاهتمام.					
٢٣	إن أشياء مضحكة مثيرة تحدث لي.					
٢٤	لا يقوم الناس بمساعدة بعضهم البعض لكثرة انشغالهم.					



الرقم	الفقرة	أوافق	أوافق بشدة	غير متأكد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
٢٥	لا أجد ما يملأ وقت فراغي.					
٢٦	أفضل المدرسة ذات القوانين والأنظمة.					
٢٧	من الصعب بناء علاقة صداقة مع احد.					
٢٨	يشك الناس في الدوافع التي وراء انفعالي.					
٢٩	يسرني أن انتقل إلىٰ مكان جديد.					
٣٠	تحتاج حياتي إلىٰ هدف.					
٣١	كثيراً ما أفكر قبل أن أتصرف.					
٣٢	يبدو أن الآخرين يتجنبون الاقتراب مني.					
٣٣	أتحدث بصوت عالٍ.					
٣٤	يمكن أن أتسامح مع الآخرين عندما يسيئون إلي.					
٣٥	أستطيع أن أحسن عملي إذا حاولت.					
٣٦	أكره نفسي.					
٣٧	المدرسات اللواتي ينكتن في الصف يضيعن الوقت.					
٣٨	الناس لا يثقون بأحد.					
٣٩	الموضة الجديدة تجعل الحياة مثيرة.					
٤٠	يخاف الناس مواجهة بعضهم البعض.					
٤١	أستمتع بالنهايات المثيرة.					
٤٢	أنا خجولة.					
٤٣	يجب أن يعاقب الأطفال دائما علىٰ أفعالهم الخاطئة.					
٤٤	سأكون أكثر سعادة، إذا كان هناك من يشاركني اهتماماتي وميولي.					
٤٥	لا أجد فائدة في الدروس التي أتلقاها في المدرسة.					

الرقم	الفقرة	أوافق	أوافق بشدة	غير متأكد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
٤٦	أحاديث الناس فارغة لا معنىٰ لها.					
٤٧	يصعب علي أن اتخذ قراراً.					
٤٨	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري للآخرين.					
٤٩	يصعب علي أحيانا أن التزم بوعود قطعتها.					
٥٠	لا أحد يهتم بمشاعري.					
٥١	كثيراً ما تتصف أفعالي بالجرأة.					
٥٢	كثيراً ما أستغل من قبل من أحاول مصادقتهم.					
٥٣	أحب أن أقضي وقتي في حل الألغاز.					
٥٤	لا يعيرني الآخرين كثيراً من الاهتمام.					
٥٥	التخطيط للأعمال اليومية مضيعة للوقت.					
٥٦	لا أحد يفهم كيف أشعر.					
٥٧	أتمنىٰ لو أعرف بعض النكت.					

طريقة التصحيح وتفسير النتائج

- عدد فقرات المقياس (٥٧) فقرة.

الأوزان في حالة الفقرات السلبية:

- موافق بشدة (٥) درجات - موافق (٤) درجات.
- غير متأكد (٣) درجات - غير موافق (٢) درجتان.
- غير موافق بشدة (١) درجة.

الأوزان في حالة الفقرات الموجبة:

- موافق بشدة (١) درجة - موافق (٢) درجتان.
- غير متأكد (٣) درجات - غير موافق (٤) درجات.
- غير موافق بشدة (٥) درجات.

- الفقرات الإيجابية:

تعطىٰ الدرجات ١، ٢، ٣، ٤، ٥ علىٰ التوالي في حالة الإجابة موافق بشدة (١) درجة، موافق (٢) درجتان، غير متأكد (٣) درجات، غير موافق (٤) درجات، غير موافق بشدة (٥) درجات.

- فقرات المقياس وزعت كالتالي:

(١٧) فقرة ذات اتجاه إيجابي، بمعنىٰ أن من يوافق علىٰ هذه الفقرة يصف. حالته لا يعاني من الشعور بالعزلة.

(٤٠) فقرة ذات اتجاه سلبي بمعنىٰ أن من يوافق علىٰ هذه الفقرة يصف حالته. بأنه يعاني من الشعور بالعزلة.

الفقرات ذات الاتجاه الإيجابي:

٢، ٦، ١٢، ١٥، ١٦، ٢٠، ٢٣، ٢٧، ٢٩، ٣١، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٩، ٤١، ٤٤، ٥١.

الفقرات ذات الاتجاه السلبي:

١، ٣، ٤، ٥، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٣، ١٤، ١٧، ١٨، ١٩، ٢١، ٢٢، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٨، ٣٠، ٣٢، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٤٠، ٤٢، ٤٣، ٤٥، ٤٦، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠، ٥٢، ٥٣، ٥٤، ٥٥، ٥٦، ٥٧.

اختبار ماسلو للشعور بالأمن للمراهقين والمراهقات

أخي / أختي الطالب..

الرجاء الإجابة علىٰ كل فقرة من فقرات هذا الاختبار علىٰ ورقة الإجابة بصراحة وصدق وأمانة وإلا ستكون النتائج عديمة الفائدة، كما يرجىٰ عدم ترك أي بند دون إجابة.

يرجىٰ استعمال ورقة الإجابة الخاصة بذلك.

فقرات وبنود الاختبار:

١- هل ترغب عادة أن تكون مع الآخرين علىٰ أن تكون لوحدك؟

٢- هل ترتاح للمواقف الاجتماعية؟

٣- هل تنقصك الثقة بالنفس؟

٤- هل تشعر بأنك تحصل علىٰ قدر كاف من الثناء؟

٥- هل تحس مرارا بأنك مستاء من العالم؟

٦- هل تفكر بأن الناس يحبونك كمحبتهم للآخرين؟

٧- هل تقلق مدة طويلة من بعض الاهانات التي تتعرض لها؟

٨- هل يمكنك أن تكون مرتاحا مع نفسك؟

٩- هل أنت علىٰ وجه العموم شخص غير أناني؟

١٠- هل تميل إلىٰ تجنب الأشياء غير السارة بالتهرب منها؟

١١- هل ينتابك مرارا الشعور بالوحدة حتىٰ لو كنت بين الناس؟

١٢- هل تشعر بأنك حاصل علىٰ حقك في هذه الحياة؟

١٣- عندما ينتقدك أصحابك، هل من عادتك أن تتقبل نقدهم بروح طيبة؟

١٤- هل تثبط عزيمتك بسهوله؟

١٥- هل تشعر عادة بالود نحو معظم الناس؟

١٦- هل كثيرا ما تشعر بان هذه الحياة لا تستحق أن يعيشها إنسان؟

١٧- هل أنت علىٰ وجه العموم متفائل؟

١٨- هل تعتبر نفسك شخصا عصبيا نوعا ما؟

١٩- هل أنت عموما شخص سعيد؟

٢٠- هل أنت عادة واثق من بنفسك؟

٢١- هل تعي غالبا ما تفعله؟

٢٢- هل تميل إلىٰ أن تكون غير راض عن نفسك؟

٢٣- هل كثيرا ما تكون معنوياتك منخفضة؟

٢٤- عندما تلتقي مع الآخرين لأول مرة، هل تشعر بأنهم لن يحبوك؟

٢٥- هل لديك إيمان كاف بنفسك؟

٢٦- هل تشعر علىٰ وجه العموم بأنه يمكنك الثقة بمعظم الناس؟

٢٧- هل تشعر بأنك شخص نافع في هذا العالم؟

٢٨- هل تنسجم عادة مع الآخرين؟

٢٩- هل تقضي وقتا طويلا بالقلق علىٰ المستقبل؟

٣٠- هل تشعر عادة بالصحة الجيدة والقوة؟

٣١- هل أنت محدث جيد؟

٣٢- هل لديك شعور بأنك عبء على الآخرين؟

٣٣- هل تجد صعوبة في التعبير عن مشاعرك؟

٣٤- هل تفرح عادة لسعادة الآخرين وحسن حظهم؟

٣٥- هل تشعر غالبا بأنك مهمل ولا تحظى بالاهتمام اللازم؟

٣٦- هل تميل لأن تكون شخصا شكاكا؟

٣٧- هل تعتقد على وجه العموم بان هذا العالم مكان جميل للعيش فيه؟

٣٨- هل تغضب وتثور بسهولة؟

٣٩- هل كثيرا ما تفكر بنفسك؟

٤٠- هل تشعر بأنك تعيش كما تريد وليس كما يريد الآخرون؟

٤١- هل تشعر بالأسف والشفقة على نفسك عندما تسير الأمور بشكل خاطئ؟

٤٢- هل تشعر بأنك ناجح في عملك أو وظيفتك؟

٤٣- هل من عادتك أن تدع الآخرين يرونك على حقيقتك؟

٤٤- هل تشعر بأنك غير متكيف مع الحياة بشكل مرض؟

٤٥- هل تقوم عادة بعملك على افتراض إن الأمور ستنتهي على ما يرام؟

٤٦- هل تشعر بأن الحياة عبء ثقيل؟

٤٧- هل يقلقك شعور بالنقص؟

٤٨- هل تشعر عامة بمعنويات مرتفعة؟

٤٩- هل تنسجم مع الجنس الأخر؟

٥٠- هل حدث أن انتابك شعور بالقلق من أن الناس في الشارع يراقبونك؟

٥١- هل يجرح شعورك بسهولة؟

٥٢- هل تشعر بالارتياح في هذا العالم؟

٥٣- هل أنت قلق بالنسبة لما لديك من ذكاء؟

٥٤- هل تشعر الآخرين بالارتياح معك؟

٥٥- هل عندك خوف مبهم من المستقبل؟

٥٦- هل تتصرف علىٰ طبيعتك؟

٥٧- هل تشعر عموما بأنك شخص محظوظ؟

٥٨- هل كانت طفولتك سعيدة؟

٥٩- هل لك كثير من الأصدقاء المخلصين؟

٦٠- هل تشعر بعدم الارتياح في معظم الأحيان؟

٦١- هل تميل إلىٰ الخوف من المنافسة؟

٦٢- هل تخيم السعادة علىٰ جو أسرتك؟

٦٣- هل تقلق كثيرا من أن يصيبك سوء الحظ في المستقبل؟

٦٤- هل كثيرا ما تصبح منزعجا من الناس؟

٦٥- هل تشعر عادة بالرضىٰ؟

٦٦- هل يميل مزاجك إلىٰ التقلب من سعيد جدا إلىٰ حزين جدا؟

٦٧- هل تشعر بأنك موضع احترام الناس علىٰ وجه العموم؟

٦٨- هل باستطاعتك العمل بانسجام مع الآخرين؟

٦٩- هل تشعر بأنك لا تستطيع السيطرة علىٰ مشاعرك؟

٧٠- هل تشعر في بعض الأحيان بان الناس يضحكون عليك؟

٧١- هل أنت بشكل عام شخص مرتاح الأعصاب (غير متوتر)؟

٧٢- على وجه العموم، هل تشعر بان العالم من حولك يعملك معاملة عادلة؟

٧٣- هل سبق أن أزعجك شعور بان الأشياء غير حقيقية؟

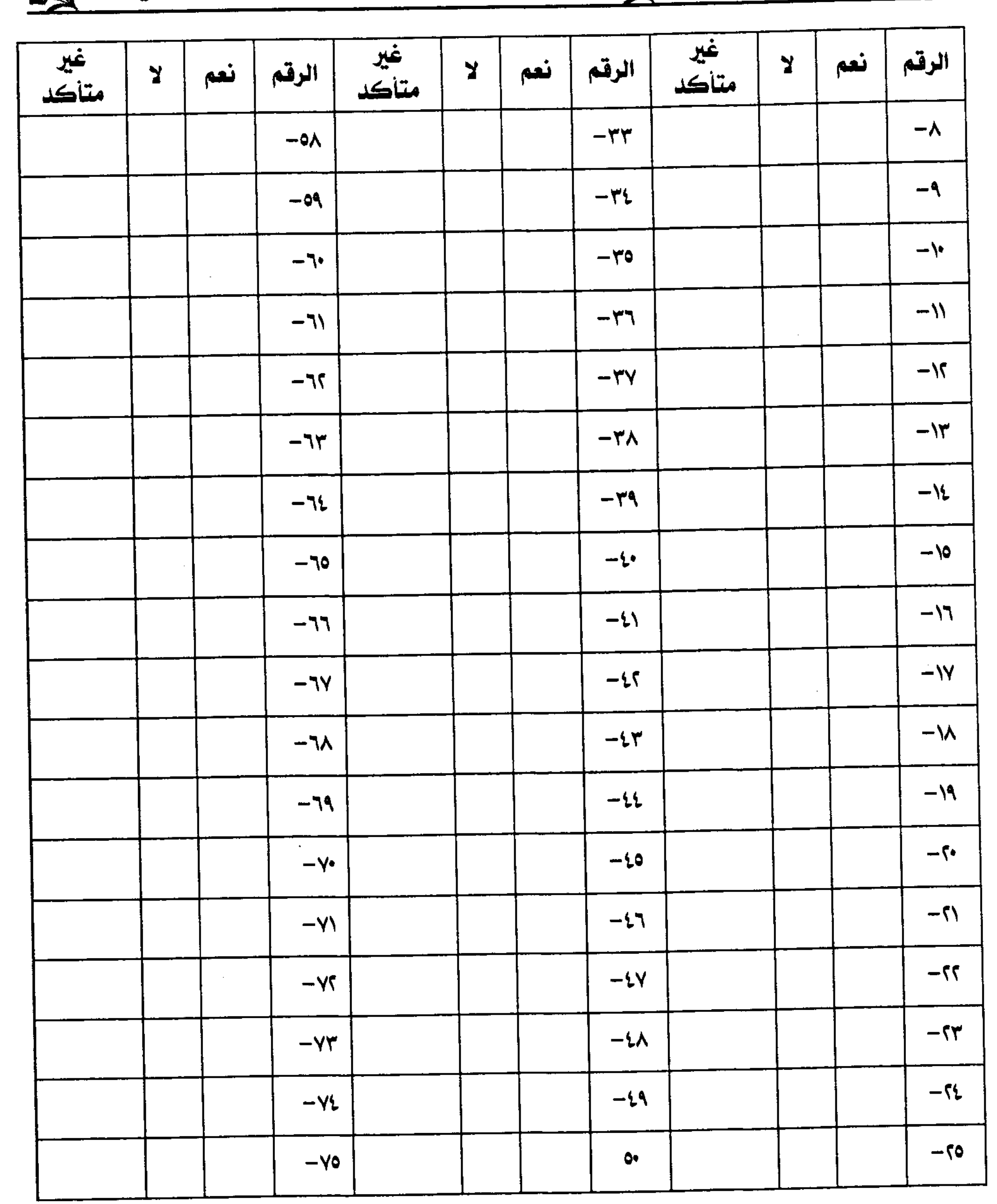
٧٤- هل سبق أن تعرضت مرارا للاهانة؟

٧٥- هل تعتقد أن الآخرين كثيرا ما يعتبرونك شاذا؟

ورقة الإجابة لاختبار ماسلو للشعور بالأمن

يرجى الإجابة عن جميع الأسئلة بوضع إشارة (X) تحت (نعم) أو (لا) أو (غير متأكد) الموجودة مقابل كل سؤال والتي تعتقد بأنها اصدق الإجابات بالنسبة إليك.

الرقم	نعم	لا	غير متأكد	الرقم	نعم	لا	غير متأكد	الرقم	نعم	لا	غير متأكد
١-				٢٦-				٥١-			
٢-				٢٧-				٥٢-			
٣-				٢٨-				٥٣-			
٤-				٢٩-				٥٤-			
٥-				٣٠-				٥٥-			
٦-				٣١-				٥٦-			
٧-				٣٢-				٧٥-			



الرقم	نعم	لا	غير متأكد	الرقم	نعم	لا	غير متأكد	الرقم	نعم	لا	غير متأكد
٨-				٣٣-				٥٨-			
٩-				٣٤-				٥٩-			
١٠-				٣٥-				٦٠-			
١١-				٣٦-				٦١-			
١٢-				٣٧-				٦٢-			
١٣-				٣٨-				٦٣-			
١٤-				٣٩-				٦٤-			
١٥-				٤٠-				٦٥-			
١٦-				٤١-				٦٦-			
١٧-				٤٢-				٦٧-			
١٨-				٤٣-				٦٨-			
١٩-				٤٤-				٦٩-			
٢٠-				٤٥-				٧٠-			
٢١-				٤٦-				٧١-			
٢٢-				٤٧-				٧٢-			
٢٣-				٤٨-				٧٣-			
٢٤-				٤٩-				٧٤-			
٢٥-				٥٠				٧٥-			

مفتاح التصحيح

لاختبار ماسلو للشعور بالأمن

الرقم	نعم	لا	غير متأكد	الرقم	نعم	لا	غير متأكد	الرقم	نعم	لا	غير متأكد
١-	٠	١	١	٢٦-	٠	١	١	٥١-	١	٠	٠
٢-	٠	١	١	٢٧-	٠	١	١	٥٢-	٠	١	١
٣-	١	٠	١	٢٨-	٠	١	١	٥٣-	١	٠	١
٤-	٠	١	١	٢٩-	١	٠	١	٥٤-	٠	١	١
٥-	٠	١	١	٣٠-	٠	١	١	٥٥-	١	٠	٠
٦-	٠	١	١	٣١-	٠	١	١	٥٦-	٠	١	١
٧-	١	٠	١	٣٢-	١	٠	١	٥٧-	٠	١	٠
٨-	٠	١	١	٣٣-	١	٠	١	٥٨-	٠	١	١
٩-	٠	١	١	٣٤-	٠	١	١	٥٩-	٠	١	١
١٠-	١	٠	١	٣٥-	١	٠	١	٦٠-	١	٠	١
١١-	١	٠	١	٣٦-	١	٠	١	٦١-	١	٠	١
١٢-	٠	١	١	٣٧-	٠	١	١	٦٢-	٠	١	١
١٣-	٠	١	١	٣٨-	١	٠	١	٦٣-	١	٠	١
١٤-	١	٠	١	٣٩-	١	٠	٠	٦٤-	١	٠	١
١٥-	٠	١	١	٤٠-	٠	١	١	٦٥-	٠	١	١
١٦-	١	٠	١	٤١-	١	٠	٠	٦٦-	٠	٠	١

الرقم	نعم	لا	غير متأكد	الرقم	نعم	لا	غير متأكد	الرقم	نعم	لا	غير متأكد
-١٧	٠	١	١	-٤٢	٠	١	١	-٦٧	٠	١	١
-١٨	١	٠	١	-٤٣	٠	١	١	-٦٨	٠	١	١
-١٩	٠	١	١	-٤٤	١	٠	١	-٦٩	١	٠	١
-٢٠	٠	١	١	-٤٥	٠	١	١	-٧٠	١	٠	١
-٢١	١	٠	١	-٤٦	١	٠	١	-٧١	٠	١	٠
-٢٢	١	٠	١	-٤٧	١	٠	١	-٧٢	٠	١	٠
-٢٣	١	٠	١	-٤٨	٠	١	١	-٧٣	١	٠	١
-٢٤	١	٠	١	-٤٩	٠	١	١	-٧٤	١	٠	١
-٢٥	٠	١	١	٥٠	١	٠	١	-٧٥	١	٠	١

- عدد فقرات المقياس (٧٥).
- العلامة الكلية للمقياس تتراوح بين (صفر - ٧٥).
- **تفسير العلامات على المقياس:**
- (صفر - ١١) إحساس عالي بالأمن.
- (١٢ - ٢٤) إحساس متوسط بالأمن
- (٢٥ فما فوق) عدم شعور بالأمن.

مقياس نمط السلوك « أ»

أخي / أختي الطالب:.

تتضمن هذه الاستبانة مجموعة من العبارات حول ما تفكر به أو تشعر به في مواقف معينة علما بأن مشاعر كل طالب تختلف عن مشاعر الآخر، لذا فإنه ليس هناك إجابات صحيحة وإجابات خاطئة لأن كل إجابة تعبر عن مشاعرك وأحاسيسك الخاصة.

أرجو أن أؤكد على أن المعلومات التي تجمع عن استجاباتك لهذه الاستبانة ما هي إلا لأغراض الإرشاد التربوي فقط وسوف لا يطلع عليها أحد غير الأخصائي.

اقرأ / اقرئي كل عبارة من العبارات وضع / وضعي إشارة (X) في المكان الذي تشعر أنه يمثل مشاعرك وأحاسيسك الحقيقية.

مثال:

الرقم	الفقرة	دائماً	أحياناً	أبداً
١-	أشعر بان الوقت غير كاف لانجاز ما لدي من أعمال		X	

بنود المقياس أو الاختبار

م	الفقرة	دائماً	أحياناً	أبداً
١	أشعر بأن الوقت غير كافٍ لإنجاز ما لدي من أعمال.			
٢	أتمنىٰ لو كان هناك أكثر من ٢٤ ساعة في اليوم لأتمكن من انجاز أعمالي.			
٣	يتراكم لدي العمل بسبب ضيق الوقت.			
٤	أنزعج إذا شعرت أن الوقت يضيع سدىٰ.			
٥	أؤمن بأن السرعة هي عامل أساسي للنجاح في عمل.			
٦	أشعر وكأنني في سباق مع الزمن.			
٧	أحب السرعة عند ركوب أو قيادة السيارة.			
٨	أحاول إنجاز أكثر من عمل بنفس الوقت.			
٩	أعمل علىٰ جدولة الكثير من أعمالي في وقت محدد.			
١٠	يضايقني ازدحام السير.			
١١	أقوم بإنجاز عملين معا للاستفادة من الوقت.			
١٢	أجد نفسي أفكر في مواضيع خارجة عن إطار الحديث الان.			
١٣	أنهمك بالتفكير بأكثر من شيء بنفس الوقت.			
١٤	أشعر بتزاحم فكرتين أو أكثر خلال حديثي مع الآخرين.			
١٥	يحول انشغالي بالعمل دون الحصول علىٰ وقت كافٍ من الراحة والاستجمام.			
١٦	أستغل أيام العطل لانجاز ما تراكم علي من أعمال.			
١٧	ينتابني شعور بالذنب عند قضاء بعض الوقت في الراحة والاستجمام بعيداً عن العمل.			
١٨	التفكير في أعمالي يحول دون الإصغاء التام للآخرين.			

م	الفقرة	دائماً	أحياناً	أبداً
١٩	أحاول أن أتوقع خلاصة ما يريد الآخرون قوله اختصاراً للوقت.			
٢٠	أبحث عن أكثر الطرق فعالية لانجاز أعمالي والتفوق فيها.			
٢١	أنزعج إذا خسرت في أحد الألعاب.			
٢٢	أهتم بالفوز بالألعاب أكثر من اهتمامي بالاستمتاع بها.			
٢٣	لدي رغبة ملحة بأن أكون الأفضل.			
٢٤	أشعر بأن أهدافي وطموحاتي صعبة التحقيق.			
٢٥	يصف العديد من الناس أهدافي وطموحاتي بأنها غير واقعية.			
٢٦	أنزعج وأحبط كلما فكرت بأهداف وطموحات لم أحققها بعد.			
٢٧	أجد صعوبة في الثقة بالآخرين.			
٢٨	يراودني الشك بنوايا الآخرين.			

طريقة التصحيح وتفسير النتائج

- الإجابة على فقرات المقياس هي «دائماً، أحيانا، أبداً».
- الأوزان: تأخذ دائماً الدرجات التالية.
- الإجابة (دائماً) تأخذ (٢) درجتان.
- الإجابة (أحيانا) تأخذ (١) درجة.
- الإجابة (أبداً) تأخذ (صفر) درجة.
- أعلى علامة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (٥٦).
- أقل علامة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (صفر).

- هناك سبع سمات تميز نمط السلوك «أ».

١. الصبر.

٢. الاهتمام بالوقت.

٣. الانهماك بالعمل.

٤. السرعة في الانجاز.

٥. المنافسة والتحدي.

٦. الطموح والحافز للعمل.

٧. الشعور بالرضا والطمأنينة.

- تم تصنيف الاستجابات علىٰ مقاييس نمط السلوك (أ) كمقياس جنكز للنشاط والمقابلة المقننة إلىٰ أربع فئات علىٰ النحو التالي:

١- **فئة نمط السلوك (أ) المرتفع:** وتتضمن الاستجابات المرتفعة والتي تقع ضمن أعلىٰ ٢٥ ٪ من الدرجات، أي التي تتراوح علىٰ هذا المقياس بين٤٣ - ٥٦ درجة.

٢- **فئة نمط السلوك (أ) المتوسط:** وتتضمن الاستجابات الأقل حدة والتي تقع، ضمن الرباعي الثاني، أي التي تتراوح علىٰ هذا المقياس بين ٢٨ - ٤٢ درجة.

٣- **فئة نمط السلوك (أ) المنخفض:** وتتضمن الاستجابات المنخفضة والتي تقع ضمن الرباعي الثالث، أي التي تتراوح علىٰ هذا المقياس بين ١٤ - ٢٧ درجة.

٤- **فئة نمط السلوك (ب):** وتتضمن الاستجابات المنخفضة جداً والتي تقع ضمن أدنىٰ ٢٥ ٪ من الدرجات أي التي تتراوح علىٰ هذا المقياس بين صفر - ١٣ درجة.

- يتوقع أن يكون لهذا المقياس فوائد عديدة من قبل الاختصاصين في طب القلب والطب النفسي والإرشاد والعلاج النفسي.

مقياس الضغوط النفسية

Psychological stress scale

تم استخدام مقياس الضغوط النفسية الذي أعدته داود (١٩٩٥) لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة المراهقين ويتكون المقياس من (٦١) فقرة موزعه على ثمانية مجالات:

مجال المدرسة، مجال النفسي، العلاقات مع الوالدين والاخوة، العلاقة مع الزملاء، العلاقة مع المدرسين، الأمور المالية والاقتصادية، العلاقات مع الجنس الاخر والانفعالات والمشاعر والمخاوف، والتخطيط للمستقبل. وقد أدرج امام كل فقرة من الفقرات مقياسا متدرجاً من ثلاث درجات حسب أسلوب ليكرت على النحو التالي: (١ = لا أعاني من هذه المشكلة. ٢= أعاني من هذه المشكلة بدرجة بسيطة. ٣= أعاني من هذه المشكلة بدرجة شديدة). وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (٦١- ١٨٣) حيث يدل اقتراب درجة الفرد من الحد الأعلى (١٨٣) على أنه يعاني بدرجة عالية من الضغط النفسي، واقترابه من الحد الأدنى (٦١) انخفاض مستوى الضغط النفسي لدية. ملحق رقم١.

بنود مقياس الضغوط النفسية

رقم الفقرة	درجة الموافقة	لا أعاني من مشكلة	أعاني بدرجة بسيطة	أعاني بدرجة شديدة
م	الفقرة	١	٢	٣
١	أعاني من مستوىٰ تحصيلي المدرسي بشكل عام.			
٢	أعاني من تدني تحصيلي في المواد العلمية (الرياضيات والفيزياء).			
٣	أعاني من تدني تحصيلي في اللغة الإنجليزية.			
٤	أعاني من ضعف قدرتي علىٰ الاستيعاب.			
٥	أنسىٰ كل أو بعض ما أدرسه.			
٦	لا أجد الرغبة الكافية في الدراسة.			
٧	لا يتوفر لي جو ملائم للدراسة في البيت.			
٨	كثيراً ما أشعر بالملل داخل الصف.			
٩	أعاني من ضعف التركيز أثناء الدراسة.			
١٠	يزعجني ما يفعله بعض الطلبة لعرقلة الحصص.			
١١	أخاف من الامتحانات.			
١٢	أجد صعوبة في توجه الأسئلة إلىٰ المعلم.			
١٣	لا أعرف كيف أدرس.			
١٤	أعاني من السرحان (أحلام اليقظة).			
١٥	أعاني من كثرة تشتت انتباهي داخل الصف.			
١٦	أجد صعوبة في التفاهم مع والداي أو إحداهما.			
١٧	لا يهتم والدي بدراستي.			
١٨	يكلفني أهلي بمعظم أشغال البيت.			
١٩	يعاملني أخي الأكبر معاملة سيئة ويحاول فرض سيطرته علي.			
٢٠	أعاني من قسوة والدي في تعامله معي.			

رقم الفقرة	درجة الموافقة	لا أعاني من مشكلة	أعاني بدرجة بسيطة	أعاني بدرجة شديدة
م	الفقرة	١	٢	٣
٢١	أعاني من كثرة الشجار أخوتي.			
٢٢	أعاني من احترام والدي لرأي.			
٢٣	والداي يفضلان أخوتي علي.			
٢٤	لا أستطيع مصارحة والداي بمشاكلي.			
٢٥	يتدخل والداي في اختيار أصدقائي.			
٢٦	والداي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع.			
٢٧	أعاني من تدخل والداي أو إحداهما في شئوني الخاصة.			
٢٨	علاقتي بالمدرسين أو بعضهم سيئة.			
٢٩	يزعجني أن المعلمين غير منصفين في تعاملهم مع الطلبة.			
٣٠	أشعر أن المعلمين لا يحترمون الطلبة.			
٣١	أشعر أن المعلم لا يهتم بي.			
٣٢	يوبخني المعلم ويهنني أمام الصف.			
٣٣	أخاف من المعلم.			
٣٤	لا يوجد لي صديقات / أصدقاء.			
٣٥	زميلاتي / زملائي لا يحبونني.			
٣٦	يتعامل معي زميلاتي / زملائي بأنانية.			
٣٧	كثيرا ما أتشاجر مع زميلاتي / زملائي.			
٣٨	يضايقني مزاح زميلاتي / زملائي معي.			
٣٩	يوبخني زملائي / زميلاتي بألفاظ نابية.			
٤٠	يناديني زملائي / زميلاتي بألقاب لا أحبها.			
٤١	لا يتقبل زملائي / زميلاتي أختلف معهم في الرأي.			
٤٢	لا يحترم زملائي / زميلاتي مشاعري.			

رقم الفقرة	درجة الموافقة	لا أعاني من مشكلة	أعاني بدرجة بسيطة	أعاني بدرجة شديدة
م	الفقرة	١	٢	٣
٤٣	لا أعرف كيف أكسب الأصدقاء / الصديقات.			
٤٤	مصروفي اليومي لا كيفيني.			
٤٥	لا أملك ثمن الكتب والدفاتر والمستلزمات المدرسية.			
٤٦	دخل أسرتي لا يكفي لتغطية نفقاتنا المعيشية.			
٤٧	أعاني من الخجل من الجنس الآخر.			
٤٨	أعاني من تورطي في علاقة مع الجنس الآخر.			
٤٩	أشعر بالاكتئاب والحزن في كثير من الأحيان.			
٥٠	يسيطر علي الخجل عندما أكون في جماعة.			
٥١	يضايقني أنني سريع الغضب.			
٥٢	أعاني من الأرق.			
٥٣	أشعر بالقلق في كثير من الأحيان.			
٥٤	أشعر بالملل في كثير من الأحيان.			
٥٥	أخاف من الفشل الدراسي.			
٥٦	لا أعرف كيف أعبر عن نفسي بوضوح.			
٥٧	معدلي لا يؤهلني لدراسة التخصص الذي أحب أن أدرسه.			
٥٨	إمكانياتنا المالية لا تمكنني من إكمال دراستي.			
٥٩	لا أعرف ماذا أفعل بعد أن أكمل التوجيهي.			
	لا يوجد لدي معلومات عن فرص الدراسة في المستقبل.			

مقياس التمرد

Rebellion scale

لقياس مستوىٰ سلوك التمرد لدىٰ المراهقين فيما إذا كان السلوك يتصف بالتمرد أم لا، فقد تم استخدام مقياس.

الذي يتكون من (٢٨) فقره موزعه علىٰ مجالين هما: مجال التمرد السلوكي، ومجال التمرد اللفظي، وقد وضع امام كل فقره من فقرات الاختبار مقياسا متدرج من أربع درجات حسب أسلوب ليكرت وعلىٰ النحو التالي: (١=لا أوافق بشده، ٢=لا أوافق، ٣=أوافق، ٤=أوافق بشده). وتتراوح الدرجة الكلية لهذا المقياس بين (٢٨-١١٢)درجه، حيث يدل اقترب درجه الفرد من الحد الأعلىٰ (١١٢)علىٰ أن سلوكه يتصف بدرجة عاليه من التمرد، في حين أن اقترابه من الحد الأدنىٰ (٢٨)يعني أن سلوكه يتصف بدرجه متدنية من التمرد.



بنود مقياس التمرد

رقم الفقرة	درجة الموافقة	لا أوافق بشدة	لا أوافق	أوافق	أوافق بشدة
م	الفقرة	١	٢	٣	٤
١	إذا قدم لي شيء وكان غير مناسب فأنني أحاول التعبير عن عدم تقبلي بذلك الشيء علناً.				
٢	أشعر بالاستياء ممن هم في موقع السلطة عندما يحاولون الطلب مني القيام بعمل ما.				
٣	غالباً لا أثق بمن هم في موقع السلطة / المسؤولية				
٤	أستمتع برؤية شخص ما وهو يقوم بعمل شيء يسيء للآخرين.				
٥	أحاول مقاومة من يعمل علىٰ التقليل من شخصيتي.				
٦	أشعر بسعادة بالغة كلما سنحت لي الفرصة دفع الآخرين إلىٰ العمل بما لا يرغبون				
٧	أشعر إنني لا اقتنع بسهولة بما يطرحه الآخرين في النقاشات العامة				
٨	استمتع كثيراً بالجدال مع الآخرين				
٩	يكون من الأفضل لو أنني املك الحرية الكاملة في أداء عملي				
١٠	إذا طلب مني القيام بعمل شيء ما غالباً ما أقوم بعكس ما يطلب مني				
١١	لا أخاف من مخالفة الآخرين في رائيهم				
١٢	أشعر بالضيق عندما أري شرطي صاحب سلطة يجبر الآخرين علىٰ القيام بعمل ما				
١٣	لا يزعجني تغير خططي عندما يريد أحد أفراد مجموعتي				



رقم الفقرة	درجة الموافقة	لا أوافق بشدة	لا أوافق	أوافق	أوافق بشدة
م	الفقرة	١	٢	٣	٤
	عمل شيء مغاير				
١٤	لا أمانع فيما إذا طلب مني الآخرين القيام بعمل				
١٥	لا شي يثيرني كما تثيرني المجادلات السليمة				
١٦	إذا طلب مني أحد معروف أتروىٰ / أفكر قليلا لمعرفة حقيقة ما يريد هذا الشخص				
١٧	لا أحتمل محاولات الآخرين في إقناعي				
١٨	غالبا لا اتبع نصائح الآخرين واقتراحاتهم				
١٩	أنا امتنعت في رأيي				
٢٠	أرىٰ أنه من المهم أن أكون في موقع قوة بالنسبة للآخرين.				
٢١	آنا غير منفتح لتقبل حلول مشاكلي من قبل الآخرين				
٢٢	أستمتع بالوقوف ضد من يعتقد أنه علىٰ حق.				
٢٣	أعتبر نفسي منافساً أفكر مني متعاونا.				
٢٤	أحب مساعدة الآخرين حتىٰ دون أن أعرف لماذا أساعدهم.				
٢٥	غالبا لا أميل إلىٰ الأخذ بنصائح الآخرين.				
٢٦	أشعر بأنه الأفضل أن اعبر عن ما اعتقد أنهم صحيح بدلا من أن أكون صامتا.				
٢٧	أنا عنيد جدا في أسلوبي.				
٢٨	أانه من غير المهم لي أن أجعل العلاقة جيدة مع الذين أعمل معهم.				

مقياس
كيف تحديد تخصصك الجامعي

بسم الله الرحمن الرحيم

اجب على الأسئلة التالية إجابة تصفك لا إجابة مثالية

أخي الفاضل أختي الفاضلة.

هذا الاختبار وضع للكشف عن قدراتك واستعداداتك وهو مؤشر يستند عليه لتحديد التخصص الأنسب لك لذا آمل منك الإجابة علىٰ ما سيرد بكل صدق ودقة حتىٰ نتمكن وإياك من الوصول لنتيجة تصب في مصلحتك.

وتذكر. أنه لا يوجد إجابة صحيحة وأخرىٰ خاطئة.

طريقة الإجابة.

ضع في مربع الدرجات

- ✓ (صفر) إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك.
- ✓ (١) إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحيانًا.
- ✓ (٣) إذا كانت العبارة تنطبق عليك دائمًا.

مثال:

الرقم	العبارة	الدرجة
١	أنا أحب الفصفص	



الاختبار الأول

اختبار A.

الرقم	العبارة	الدرجة
١	أنا لا أصدق الأمور ولا أتقبلها إلا بالدليل والبرهان	
٢	لدي القدرة أو أحب (حساب الأرقام والتعامل معها)	
٣	أنا لست بخيلاً لكني لا أصرف مالي إلا في شيء أحتاجه ويهمني	
٤	لدي القدرة علىٰ التخطيط لرحلة (أو) الإشراف علىٰ ميزانية الرحلة	
٥	أنا أتخذ قراري وفقاً للنظام والعقل لا وفقاً للعاطفة والمشاعر	
٦	لدي قدرة عالية في تحليل الأشياء واستنتاجها (لماذا حدث؟ وماذا أستنتج؟)	
٧	يصفني الآخرون بأني صريح أو منطقي	
٨	أنا أجيد التعامل مع الآلات أو الحاسب أو التقنية	
٩	أنا متميز أو أحب أو لدي قدرة (في مادة الرياضيات)	
١٠	يفضل الآخرون أو أفضل أنا أن (أكون قائدا أو مسؤولاً عن العمل)	
	المجموع	

اختبار B.

الرقم	العبارة	الدرجة
١	أنا حذر أو حريص أو أهتم بالعواقب كثيراً	
٢	أنا منظم ومرتب ولا أحب الفوضىٰ في أموري وأعمالي	
٣	أنا أحافظ علىٰ أغراضي وممتلكاتي	
٤	أنا أنفذ ما يطلب مني بكل دقة	
٥	أشعر بارتياح في أعمال الترتيب أو التنظيم أو التصنيف	
٦	اهتم بمواعيدي ولا أتأخر عنها إلا نادراً	
٧	يصفني الناس بأني نظامي أو منضبط	
٨	أحب معرفة تفاصيل الأعمال التي سأقوم بها أو المكان الذي أكون فيه	
٩	إذا اشتريت جهازاً جديداً فإني أفضل أن أتبع تعليمات كتيب التشغيل قبل تشغيله	
١٠	أحب العمل والتنفيذ أكثر من التفكير والتخطيط	
	المجموع	

اختبار C

الرقم	العبارة	الدرجة
١	أحب مساعدة الآخرين وأستمتع بخدمتهم حتىٰ دون مقابل	
٢	أحب التحدث مع الآخرين عن مشاعري وخصوصياتي أو مشاعرهم وخصوصياتهم	
٣	يصفني الناس بأني عاطفي أو حساس أو متسامح	
٤	أنا طالبٌ اجتماعي أحب الاجتماع مع الناس والحديث معهم	
٥	أنا غالباً أبذل أموالي للآخرين وأكرم من حولي	
٦	لا أحب أن أغضب الآخرين أو أن أخسرهم حتىٰ ولو أساؤوا لي	
٧	أحب الاستماع لمشاكل الآخرين والسعي لحلها ما استطعت	
٨	أنا غالباً أقدم احتياجات الآخرين علىٰ احتياجاتي	
٩	أحب الشعر أو القصص أو النشيد	
١٠	أجمل اللحظات هي اللحظات التي أخدم فيها الآخرين	
	المجموع	

اختبار D.

الرقم	العبارة	الدرجة
١	أحب الرسم أو الخط أو الأعمال الفنية	
٢	أنا طالب غير منظم أو عشوائي	
٣	عند شرائي لجهاز جديد أحاول تشغيله بنفسي دون اللجوء إلىٰ كتيب التعليمات	
٤	لا أحب كثرة الأنظمة والتعليمات وأشعر أنها تعيقني	
٥	أنا غالبًا أتأخر عن مواعيدي	
٦	يصفني الناس بأني مغامر أو أنني (أحمل المفاجآت)	
٧	أتمتع بروح الدعابة والمرح والتي قد توقعني في مشاكل أو إحراجات	
٨	أحب معرفة الخلاصة (الزبدة) ولا أحب التفاصيل الدقيقة	
٩	أحب الأفكار غير العادية والتي قد يسميها الآخرون أفكار مجنونة	
١٠	أحب تغيير جهاز جوالي ولا أحب أن استمر علىٰ جهاز واحد	
	المجموع	

الاختبار الثاني

اختر عشر مواد تفضلها أو تتميز فيها

D	A
جيولوجيا هندسة معمارية تقنية. أدب فلسفة فكر وبحث تجارة جغرافيا فنية تمثيل تعبير موهبة. تدبير منزلي	محاسبة إدارة فرائض فيزياء ميكانيكا قانون إحصاء حاسب فقه رياضيات هندسة كهربائية نحو عمارة وتخطيط اقتصاد
C	**B**
علم نفس علم اجتماع إعلام تجويد تفسير علاقات تربية. تمريض بلاغة ونقد	كيمياء فلك زراعة صيدلة فرائض إملاء مكتبة وفهارس. تأريخ توحيد حديث أحياء. قراءات تفصيل وخياطة تأريخ

- ✓ مجموع المواد في المربع (A) = .
- ✓ مجموع المواد في المربع (B) = .
- ✓ مجموع المواد في المربع (C) = .
- ✓ مجموع المواد في المربع (D) = .

الاختبار الثالث

اقرأ القائمة التالية ثم اختر عشرة أعمال تتوقع أنها تناسبك وتتوقع أنك ستبدع فيها

D	A
مرشد سياحي رجل أعمال تاجر عقار. رائد نشاط مصمم برامج مخترع. فنان تشكيلي أديب شاعر. مقدم تليفزيوني مصمم إعلانات مكتشف آثار مهندس معماري	فيزيائي مهندس محامي محقق ضابط طيار محاسب مدير إحصائي تقني مشرف مخطط ناقد.
C	**B**
مرشد طلابي (اخصائي نفسي) طبيب عام - معلم تربية خاصة موظف إغاثي موظف علاقات عامة سكرتير. موظف استقبال إمام وخطيب. اختصاصي نفسي مسوق مساعد مدير. مستشار اجتماعي	مؤذن جندي مدير تنفيذي مراقب. موظف إداري محضر مختبر مبرمج. أمين مكتبة موظف أرشيف. مدقق حسابات وكيل مدرسة. فني مختبرات تقني وفني أشعة مساعد مهندس طبيب جراح.



- ✓ مجموع الأعمال في المربع (A) =
- ✓ مجموع الأعمال في المربع (B) =
- ✓ مجموع الأعمال في المربع (C) =
- ✓ مجموع الأعمال في المربع (D) =





اكتب رغباتك وميولك

(ماذا تريد أن تكون؟ ما العمل الذي ترغبه في المستقبل؟)

اكتب خمس وظائف (علىٰ الأقل) تميل إليها وترغب فيها مرتبة علىٰ حسب تفضيلك لها (أحبها لك اكتبه أولاً)

١)
٢)
٣)
٤)
٥)
٦)
٧)
٨)
٩)
١٠)

نتيجة الاختبارات الثلاثة

ضع النتائج في الجدول التالي:

الاختبار	A	B	C	D
الأول				
الثاني				
الثالث				
المجموع				

أعلى نتيجة هي [ ]

التخصص الأنسب

النمط (A)

قسم المحاسبة - قسم علوم سياسية - قانون - اقتصاد - إدارة عامة - إدارة أعمال - فيزياء - رياضيات - كلية حاسب آلي - كلية العلوم زراعية - هندسة كهرباء - هندسة بترولية (هندسة نفط) - هندسة مدنية - عمارة وعلوم بناء - التخطيط العمراني - كليات عسكرية - لغة عربية - لغات أجنبية - أجهزة طبية - قسم شريعة - اقتصاد إسلامي - كلية أصول الدين - قسم الأساليب الكمية - تقنية الكترونية - تقنية مدنية - هندسة معمارية.

التخصص الأنسب

النمط (B)

محاسبة - قانون - كيمياء - أحياء - إدارة عامة - اقتصاد - فلك - علم حيوان - بحوث علمية - علوم أحياء دقيقة - صيدلة - حاسب - كلية العلوم زراعية - فني سجلات صحية - فني عمليات - محضر مختبرات - هندسة (ميكانيكية صناعية مدنية) - لغات - عمارة وعلوم بناء - كليات عسكرية - آثار ومتاحف - مكتبات - تأريخ - أجهزة طبية - أصول دين - تقنية ميكانيكية مدنية - تفصيل وخياطة.

التخصص الأنسب

النمط (C)

تربية بدنية - تربية خاصة - علم نفس - علم اجتماع - خدمة اجتماعية - قسم الدعوة - التسويق - كلية العلوم التطبيقية (قسم علاج طبيعي) - تقنية إدارية (الكلية التقنية) - تمريض - طب بشري - طب نفسي - أخصائي نفسي - أخصائي اجتماعي - كلية العلوم الطبية - السكرتارية - تأريخ - معلم - رائد نشاط - مرشد طلابي.

التخصص الأنسب

النمط (D)

تربية فنية - جيولوجيا - جغرافيا - قسم الإعلام - قسم التسويق - حاسب آلي - التقنية الالكترونية - آثار ومتاحف - تجارة واقتصاد - هندسة معمارية - طيران - رعاية الموهوبين - عمارة وعلوم بناء - تخطيط عمراني - إدارة أعمال - هندسة كهرباء - تدبير منزلي - رائد نشاط.

التخصص الأنسب

النمط (AB)

حاسب - طب بشري - طب أسنان - علوم زراعية - لغة عربية - آثار ومتاحف - أجهزة طبية - اقتصاد - كلية الزراعة - طيران - تقنية الكترونية - تقنية كيميائية - تقنية مدنية - محاسبة - إدارة عامة - لغات أجنبية -

التخصص الأنسب

النمط (AD)

حاسب - عمارة وعلوم بناء - تخطيط عمراني - جغرافيا - إعلام - قسم التسويق - كلية علوم الأرض (جامعة الملك عبدا لعزيز بجدة) - كلية السياحة (قسم الإدارة الفندقية) - تقنية الكترونية - تقنية كهربائية - لغة عربية - هندسة معمارية - قانون - علوم سياسية.

التخصص الأنسب

النمط (AC)

طب بشري - طب أسنان - شريعة - أصول دين - الدعوة - تقنية إدارية - لغة عربية - إدارة عامة - إدارة أعمال - كليات عسكرية.

التخصص الأنسب

النمط (BC)

طب بشري - طب أسنان - علوم طبية - علوم زراعية - فني صحي - تمريض - سكرتارية - دراسات اجتماعية - أصول دين - خدمة اجتماعية - كلية السياحة (قسم الإدارة الفندقية) - تقنية إدارية.

التخصص الأنسب

النمط (BD)

التخطيط العمراني - عمارة وعلوم بناء - آثار ومتاحف - تفصيل وخياطة - تدبير منزلي - هندسة معمارية - كليات عسكرية - تقنية الكترونية - هندسة كهرباء.

التخصص الأنسب

النمط (CD)

خدمة اجتماعية - إعلام - تسويق - مندوب مبيعات - مندوب مشتريات - إدارة عامة - إدارة أعمال - تربية فنية - تربية رياضية - رائد نشاط (معلم).

التخصص الأنسب

النمط (ABC) أو (ABD) أو (ACD) أو (BCD)

إذا كانت النتيجة بها ثلاثة أنماط متساوية فإن الطالب تناسبه جميع الأقسام ما عدا الأقسام التي في النمط غير المذكور.

تحديد التخصص وفقاً لقدراتك ورغباتك وميولك

أخي الطالب أختي الطالبة.

هاأنت قد تعرفت علىٰ قدراتك والتخصص الأنسب لك وفقًا لقدراتك ونمط تفكيرك آمل منك الآن العودة إلىٰ ما كتبته في صفحة الرغبات والميول.

أعد كتابة التخصصات المناسبة لك وأعد كتابة رغباتك وميولك في الجدول التالي:

التخصص الأنسب وفقًا لقدراتي	رغباتي وميولي

ما التخصصات الأنسب لك وفقاً لـ (قدراتك أولاً ثم رغباتك وميولك ثانياً)؟

١)

٢)

٣)

٤)

٥)

٦)

٧)

٨)

الفرص المتاحة:

أجب عن الأسئلة التالية: لمعرفة الفرص المتاحة لك.

- هل نسبتي في شهادة الثانوية تؤهلني لدخول التخصص الذي أريد؟
- هل حالتي الصحية تسمح لي بدخول هذا التخصص؟
- هل التخصص الذي أريده تتوفر له الوظائف حالياً؟
- هل التخصص الذي أريده متوفر في جامعة أو كلية مدينتي؟
- هل ظروفي تسمح لي بالابتعاد للدراسة عن مكان إقامتي؟
- هل ظروفي تسمح لي بالابتعاد للعمل عن أهلي ومكان إقامتي؟

التخصص المناسب لقدراتي وميولي	السؤال ١	السؤال ٢	السؤال ٣	السؤال ٤	السؤال ٥	السؤال ٦

الحمد لله.

ظهرت لك التخصصات الأنسب لك وفقاً لـ (قدراتك ورغباتك والفرص المتاحة).

التخصص أو التخصصات هي:

١)

٢)

ولا تنسىٰ أخي الكريم اللجوء إلىٰ الله تعالىٰ من خلال أدائك لصلاة الاستخارة والتي هي عبارة عن ركعتين من غير الفريضة تصليهما بالليل أو النهار ثم تقرأ دعاء الاستخارة، مسترشدًا بتوفيق الله عَزَّوَجَلَّ لك، مفوضًا الأمر له، فهو سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ نعم المولىٰ ونعم المصير.

مقياس التفكير الإيجابي
استبيان شخصية [١]

فيما يلي مجموعة من العبارات تصف بعض أساليبنا من التفكير في الشخصية والمواقف الاجتماعية، كل عبارة منها تتكون من عبارتين فرعيتين (أ) و(ب)، نرجو أن تقرأ كل عبارة منها وأن تقرر أي العبارتين الفرعيتين تنطبق عليك بأن تضع دائرة أو علامة صح علي العبارة التي تتفق معها سواء كانت (أ) أو (ب)، وأن تترك العبارة التي لا توافقك بدون أي علامات.

تذكر أنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة. فما توافق عليه من عبارات قد لا يوافق الآخرون عليها والعكس بالعكس لذا نرجو أن تعكس أجاباتك طريقة تفكيرك في الأمور كما تعبر عنها أي عبارة تختارها من العبارتين.

٢	
(أ) أعتقد أن الغد أفضل من اليوم. (ب) لا أري في المستقبل ما يدعو للتفاؤل	١.
(أ) أملي كبير في المستقبل. (ب) لا أعقد آمالا كثيرة علىٰ المستقبل	٢.
(أ) أعتقد أني محظوظ. (ب) أعتقد أني سيء الحظ	٣.
(أ) أعتقد أنني أميل للتفاؤل. (ب) أعتقد أنني أميل للتشاؤم.	٤.

(١) المقياس العربي للتفكير الإيجابي.



(أ) أشعر بالطمأنينة عندما أتصور ما ستكون عليه حياتي بعد ١٠ أعوام. (ب) أشعر بالخوف الشديد من المستقبل	٥.
(أ) مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل. (ب) المصائب مصائب ولا يأتي منها إلا الشقاء والألم	٦.
(أ) أعتقد أن أموري تسير دائما إلىٰ الأحسن. (ب) أموري تسير من سيئ إلىٰ أسوأ	٧.
(أ) ببعض الجهد سأجعل من المستقبل أفضل من الحاضر. (ب) مهما واجتهدت أعتقد أن المستقبل مكتوب علينا.	٨.
(أ) أحب أنواع الفن والأغاني لدي تلك التي تدعو للتفاؤل والأمل. (ب) أحب الأغاني التي تميل للحزن وإثارة الشجن	٩.
(أ) استطيع بسهولة أن أغير في أفكار الآخرين نحوي. (ب) يحمل الآخرون عني كثيرا من الأفكار الخاطئة يصعب علىٰ تصحيحها.	١٠.
(أ) أستطيع أن أتحكم في مشاعري نحو الأشياء حتىٰ وإن كانت مؤلمة. (ب) إذا حدث شيء مؤلم، فإنني لا أستطيع أن أمنع شعوري بالألم منه	١١.
(أ) بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه عن الاستمرار في الغضب. (ب) لا استطيع أن أوقف نفسي إذا غضبت من أحد	١٢.
(أ) بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه عن الاستمرار في القلق. (ب) أشعر فجأة بالقلق ولا استطيع أن أوقف نفسي إذا شعرت به	١٣.
(أ) أعتقد أنني صبور. (ب) أفقد صبري بسهولة	١٤.
(أ) يمكنني أن أتحكم في أحلامي. (ب) من المستحيل علىٰ الإنسان أن يتحكم في أحلامه	١٥.
(أ) تسيطر علىٰ حالات مفاجئة من التوتر بدون أي سبب. (ب) عموما أنا إنسان هادي ولا انفعل بسهولة.	١٦.
(أ) إذا ارتفع صوت أحد علىٰ فإنني أستجيب بالمثل مهما علا مركزه.	١٧.

(ب) ليس من عادتي أن استجيب انفعاليا حتى ولو أراد أحد أن يثيرني.	
(أ) لا أنسي أبدا ولا أغفر لشخص يخطي في حقي. (ب) أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقي.	.١٨
(أ) معروف عني عموما أنني شخص انفجاري وسريع الغضب. (ب) نادرا ما أتصرف باندفاع ودون حساب للعواقب.	.١٩
(أ) إذا غضبت لا أملك نفسي من الثورة وقد أحطم ما أمامي من أبواب أو أثاث. (ب) أغضب دائما لأسباب محددة وسرعان ما أعود لحالتي الهادئة.	.٢٠
٣	
(أ) أحاول أن أتعرف على نقاط ضعفي لتجنبها. (ب) لا أهتم بمعرفة نقاط الضعف لأنها ستزيد من إحساسي بالضعف	.٢١
(أ) بيدي أن أجعل الآخرين يحبوني أو لا يحبوني. (ب) رضا الناس غاية لا أستطيع تحقيقها	.٢٢
(أ) إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة. (ب) إذا فشلت مرة فسأفشل كل مرة	.٢٣
(أ) بيدي أن أجعل حياتي مشوقة. (ب) الحياة مملة وكئيبة وليس بيدي ما أستطيع عمله لتغيير الحال	.٢٤
(أ) حب الناس مكسب ولكنني أستطيع أن أعيش دون حب البعض. (ب) أنزعج بشدة عندما أعرف أن البعض يكرهني	.٢٥
(أ) إذا نظمت وقتي جيدا فستكون النتيجة مختلفة. (ب) مهما فعلت، فإن النتيجة محتومة	.٢٦
(أ) لا بأس أن يشعر الإنسان بالاكتئاب أحيانا. (ب) أخاف من الاكتئاب وأتجنب التفكير فيه	.٢٧
(أ) في الدنيا متسع لنموي ونمو الآخرين من حولي. (ب) أشعر بأن فرص الحياة محدودة وإمكانيات النمو ضيقة	.٢٨
أعتقد أن نجاحي أو نجاح أي شخص آخر مرهون:	.٢٩



(أ) بتخصيص وقت للعمل ووقت للهو والترفيه عن النفس. (ب) الجد والاجتهاد وما عدا ذلك عبث.	
(أ) بإمكاننا أن نتغلب علىٰ ما قد يعترينا من قلق ومخاوف. (ب) القلق أمر فطري لا يمكن مقاومته مهما بذلنا لعلاجه	٣٠.
(أ) أومن بأهمية العلاج النفسي في تغييرنا للأحسن. (ب) لا أومن بالعلاج النفسي وأعتقد أنه مضيعة للوقت والمال.	٣١.
٤	
(أ) أري أن حياتي ستكون دائما سعيدة وراضية. (ب) أعتقد أن أيام سعادتي قد انتهت ولن أعود سعيدا كما كنت	٣٢.
(أ) أميل للمرح والبهجة. (ب) كل ماحولي يدعوني للسخط والغضب	٣٣.
(أ) شكلي مقبول. (ب) أتمنىٰ لو أنني خلقت جميلة (أو جميلا).	٣٤.
(أ) يذكرني الناس بالخير. (ب) مهما قدمت للآخرين فلن يذكرني أحد بخير	٣٥.
(أ) أفعل ما علي وتسير أموري دائما بما يرضيني. (ب) أفعل ما علي ولكن الأقدار دائما ضدي	٣٦.
(أ) أشعر أن الحياة مليئة بالفرص وإمكانيات النمو. (ب) أشعر أن الحياة شحيحة ولا تسمح بالنمو	٣٧.
(أ) أشعر أن الله يرعاني. (ب) أشعر أن الأقدار ضدي	٣٨.
(أ) أشعر بمتعة العمل الذي أقوم به. (ب) لا أستمتع القيام بأي عمل بدون جهد ومغالبة للنفس	٣٩.
(أ) أشعر بالرضا لأن الأمور تسير دائما في صالحي. (ب) أنزعج بشدة لأن الأمور تسير دائما علي غير ما أشتهىٰ	٤٠.

(أ) أنسىٰ الإساءة بسرعة. (ب) لا أنسىٰ الإساءة	.٤١
(أ) أشعر بالرضا عن حياتي. (ب) بشكل عام لا أشعر بالرضا عن حياتي	.٤٢
(أ) أحلم عادة بأشياء سعيدة وسارة. (ب) أحلامي مزعجة وغريبة	.٤٣
٥	
(أ) أعرف كيف أتعامل مع الناس بغض النظر عما أحمل لهم في قرارة نفسي من نفور. (ب) إذا كرهت شخصا فإنني لا أحتمل التعامل معه أو معها.	.٤٤
(أ) أشعر أن الناس أحرار فيما يفكرون. (ب) أشعر أن الدنيا ستفسد لو تركنا كل شخص يفكر بالطريقة التي تعجبه.	.٤٥
(أ) لا يفكر كل الناس بطريقة واحدة. (ب) يجب أن نفرض علىٰ الآخرين ما نراه سليما	.٤٦
(أ) أشعر براحة الاختلاط بالناس المختلفين عني. (ب) عموما أحب الوحدة أو الاختلاط مع الناس المتفقين معي.	.٤٧
أعتقد أن نظرتي لعمل المرأة: (أ) متحررة وغير تقليدية. (ب) محافظة وأعتقد أنا المرأة يجب أن تلتزم ببيتها وأولادها.	.٤٨
(أ) أميل للعمل الذي يتطلب التعاون والعمل الجماعي. (ب) العمل الفردي والتنافسي.	.٤٩
(أ) أحب أن أقرأ كثيرا عن العقائد والأديان المختلفة. (ب) لا أحب إلا أن أقرأ عن عقيدتي وديني.	.٥٠
(أ) في كل دين شيء صحيح. (ب) هناك دين واحد فقط هو الصحيح	.٥١
(أ) أحب السفر والتعرف علىٰ المجتمعات الأجنبية.	.٥٢



	(ب) لا أحب السفر إلا إلي الأماكن التي أعرفها.
.٥٣	(أ) أجد راحة في التعامل مع الجنس الآخر. (ب) أشعر بالقلق وأتجنب التعامل مع الجنس الآخر.
.٥٤	(أ) من السليم أن يختلف الناس فيما بينهم. (ب) الاختلاف في الرأي قد يدمر العلاقات الطيبة بين المختلفين
.٥٥	(أ) أميل لقول السائد بأن اختلاف الرأي لا يفسد للود قضية. (ب) مهما قيل عن الاختلاف في الرأي فإنه علامة على التوتر والضيق بالآخر
٦	
.٥٦	(أ) مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية. (ب) أتعكنن بسهولة عندما يكون الجو حارا ورطبا.
.٥٧	(أ) لا تعوقني المادة وقلة الثروة عن الاستمتاع بحياتي،. (ب) لم أولد غنيا (أو غنية) وهذا هو السبب في معاناتي.
.٥٨	(أ) أعتقد أنني جذاب (أو جذابة). (ب) يضايقني أنني لم أولد جذابا وجميلا.
.٥٩	(أ) الوفرة والثروة لا تحقق لنا ما نريد من سعادة أو رضا. (ب) من الصعب على الإنسان أن يشعر بالسعادة مع الفقر
.٦٠	(أ) لا يوجد في طفولتي ما يثير إزعاجي. (ب) طفولتي مليئة بالآلام والجراح
.٦١	(أ) لا أفكر كثيرا في الأشياء التي حدثت وانتهت. (ب) عقلي مشغول دائما بالذكريات المؤلمة
.٦٢	(أ) أعتقد أن ما مر بي من تجارب مؤلمة علمني الصبر والحكمة. (ب) أعاني نفسيا بسبب تجارب مؤلمة في الطفولة.
.٦٣	(أ) كنت دائما أجد من يساندني ويشد أذري وأنا صغير. (ب) لم أجد في طفولتي من يحبني بحق.
.٦٤	(أ) الماضي الذي عشته أمر مضي وانقضى ولا أشعر أنه يقيدني بشيء.

(ب) تجاربي الماضية محفورة في ذاكرتي وتأثيرها لن يمت	
(أ) التفكير في الأمور الماضية أسوأ من الأمور ذاتها. (ب) مررت بخبرات سيئة في الماضي مهما حاولت أن أراها غير ذلك	.٦٥
(أ) أطلب الغفران وأسامح كل من عرضني للألم والمعاناة في الطفولة. (ب) لا استطيع أن أسامح ولن أغفر لمن عرضوني للمعاناة والألم	.٦٦
٧	
(أ) أبدي حبي بسهولة للآخرين بدون حرج. (ب)أشعر بحرج شديد عندما أريد أن أعبر عن حبي لشخص آخر.	.٦٧
(أ) تصرفاتي مع الناس تتسم بالحكمة والتفهم. (ب) الآخرون يصفونني بالاندفاع في التعامل مع الناس.	.٦٨
(أ) أجد سهولة في تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم. (ب) أشعر بصعوبة شديدة في تكوين أصدقاء جدد.	.٦٩
(أ) من السهل علي أن أتفهم المشكلات بين الأشخاص وأحل الخلافات بينهم بيسر. (ب) يصعب علي أن أجد أسلوبا مناسبا للتوفيق بين أصدقائي عندما يختلفون بينهم.	.٧٠
(أ) يصفني الآخرون بالود والجنتلة في تعاملاتي معهم. (] يصفني الآخرون بالتكبر والصرامة	.٧١
(أ) أشعر بالراحة عندما يبدئ أحدهم مشاعر الحب نحوي وأبادلهم الحب بالحب. (ب) أشعر بالحرج إذا صارحني أحد بأنه يحبني أو تحبني.	.٧٢
(أ) لم أفقد ثقتي في الناس بالرغم مما عانيت من بعضهم. (ب) عانيت من بعض الناس لدرجة أنني أصبحت لا أثق في أحد	.٧٣
(أ) من السهل علي أن أطلب العون من الآخرين عندما أحتاج ذلك. (ب) أشعر بالضعف إذا طلبت المساعدة من أحد	.٧٤
(أ) لا يوجد إنسان شرير تماما. (ب) الشرير في شيء شرير في كل شئ	.٧٥
النجاح في الحياة الاجتماعية يتطلب أن:	.٧٦

(أ) تتعامل مع كل شخص بطريقة مختلفة. (ب) توجد طريقة واحدة صحيحة وناجحة.	
٨	
(أ) لا أشعر بأي خطأ بممارسة متعة شخصية حتىٰ ولو استنكر البعض ذلك. (ب) أفقد رغبتي في أي متعة شخصية إذا استنكر أحد من حولىٰ ذلك.	٧٧.
(أ) لا أنزعج إذا اكتشف أحد أن بي أو في عملي شيئ خاطئ. (ب) أشعر بالانزعاج إذا أكتشف أحد أن بي أو في عملي شيئ خاطئ	٧٨.
(أ) حياتي مهمة حتىٰ ولو لم أحقق كل ماكنت أطمح إليه. (ب) حياتي تافهة إن لم تكن مليئة بالإنجازات والطموح.	٧٩.
(أ) عندما أعمل لا أهتم إن ارتكبت بعض الأخطاء هنا أو هناك. (ب) أدقق كثيرا فيما أعمل لدرجة أنني قد ألغي أو أوجل ما أفعله	٨٠.
(أ) لا يزعجني كثيرا أن أتعرض للفشل في بعض الأمور. (ب) لا أحتمل الفشل وأنزعج من الإحباط	٨١.
(أ) ليس بالضرورة أن أنجح في كل ما أفعله. (ب) أهدف دائما للنجاح في كل ما أعمل	٨٢.
(أ) أتصف بأشياء كثيرة جذابة وجميلة. (ب) مهما حاولت أن أبدو فإنني أشعر في أعماقي أنني قبيح (أو قبيحة).	٨٣.
(أ) لا يزعجني أن يجدني البعض قليل (أو قليلة) الجاذبية. (ب) أنزعج إذا وجدني البعض بأنني غير جذاب.	٨٤.
(أ) لا أكترث إذا اتهمني أحد بأنني أبحث عن مصلحتي الشخصية. (ب) أشعر بالضيق إذا اتهمني أحد بأنني أبحث عن مصلحتي الشخصية	٨٥.
(أ) أستطيع أن أشعر بالسعادة حتىٰ ولو اكتشفت أن بعض الناس المهمين لي لا يحملون لي الحب. (ب) أشعر بالتعاسة إذا عاملني بعض الناس المهمين في حياتي بطريقة لا تدل علىٰ الحب.	٨٦.

(أ) من حقي أن أفكر في مصلحتي الخاصة. (ب) من الأنانية أن نفكر في مصالحنا الشخصية	.٨٧
(أ) أنجزت وسأنجز كثيرا من الأشياء القيمة. (ب) لا أشعر بالرضا عما فعلت بحياتي.	.٨٨
(أ) أشعر دائما بالذنب والخطأ لدرجة تفسد علي ممارسة أي متعة. (ب) عموما أنا متسامح مع نفسي ولا ألومها كثيرا.	.٨٩
(أ) العزلة ضرورية لي بين الحين والآخر. (ب) لا أحتمل الوحدة فهي تشعرني بالعزلة والنبذ	.٩٠
(أ) بإمكاني أن أتقبل ذاتي دون شكوي. (ب) ألوم نفسي دائما وأحاسبها بشدة.	.٩١
(أ) يؤسفني أن تتوتر أو تنقطع علاقتي بشخص أحبه. (ب) أشعر بألم شديد لفترات ممتدة إذا توترت أو انقطعت علاقتي بشخص أحبه.	.٩٢
(أ) عادة ما أتقبل نفسي حتي لو تعرضت لنقد الآخرين. (ب) أشعر بالانزعاج الشديد من النقد.	.٩٣
٩	
(أ) اعتقد أنني يقظ تماما لحقوقي وواجباتي. (ب) أجد صعوبة في إنجاز واجباتي في الوقت المحدد.	.٩٤
إذا اشتركت مع شخص ما في أداء عمل معين: (أ) أقوم بمسئولية القيادة و التوجيه. (ب) لا أهتم وأترك الأمور تحرك نفسها بنفسها	.٩٥
يصفني أقاربي وأصدقائي: بأنني: (أ) شخص مسئول ويعتمد عليه. (ب) لا أحقق المتطلبات الاجتماعية علىٰ النحو المطلوب	.٩٦
في العمل عادة ما: (أ) يطلب مني أداء الأعمال القيادية والتي تتطلب الشرح والتوجيه.	.٩٧

	(ب) لا يكلفني أحد إلا بأداء ما أحب أن أقوم به
٩٨.	عندما تواجهني مشكلة ما أفضل أن: (أ) أواجهها وأحاول أن أجد لها الحل. (ب) أتجاهلها وأتناساها إلىٰ أن تحل نفسها بنفسها.
٩٩.	في حالات العمل والتعامل مع الآخرين: (أ) أسير وفق القول السائد «أننا جميعا مسئولون لإنجاز العمل وإكماله». (ب) أسير في حياتي وفق القول السائد «أنا مسئول عما أفعل ولكنني لست مسئولا عما يفعله الآخرون».
١٠٠.	إذا حدث تقصير في أداء عمل جماعي أنت عضو فيه، هل تعتقد أنك: (أ)مسئول عن هذا التقصير وتبادر بالبحث عن حل. (ب) إنها مسئولية الجماعة وعليهم مواجهتها
١٠١.	لا يتحقق النجاح في الحياة عموما إلا: (أ) بالمثابرة والجهد الشخصي حتىٰ إذا لم نحقق ما نريد فورا. (ب) بوجود شخص قوي يساعدنا في ذلك.
١٠	
١٠٢.	(أ) أعتقد أن حياتي تتجه دائما للأفضل بسبب قدرتي علىٰ ركوب المخاطر وعدم القبول بالحياة علىٰ ما هي عليه. (ب) أعتقد أن حياتي تتجه دائما للأفضل لأنني أصبحت أقل تمردا وتقبلا للحياة مما كنت في السابق.
١٠٣.	(أ) توجد لدي دائما أكثر من طريقة لإنجاز الأمور. (ب) توجد لدي دائما طريقة واحدة ولكنها صحيحة لإنجاز أموري الشخصية.
١٠٤.	القلئد الناجح الجدير بالشكر والتقدير يجب أن: (أ) يجازف باتخاذ القرار المناسب حتىٰ وإن لم تتوافر لديه كل المعلومات. (ب) لا يتصرف إلا بما هو صحيح حتي يجنبنا المخاطر والمجازفات.
١٠٥.	أشد الناس جاذبية لي:

(أ) المبدعون والمختلفون في أرائهم وأفكارهم. (ب) العاديون والبسطاء.	
(أ) احب أن اقضي فترة من حياتي في بلد اجنبي. (ب) أحب أن اقضي الفترة القادمة من حياتي في نفس المكان الذي أنا فيه الآن.	١٠٦.
أفضل أن يكون اصدقائي: (أ) متنوعون في السن والمهنة والعقيدة. (ب) قريبون مني أسريا وعقائديا.	١٠٧.
أعتقد أنني نجحت لأنني: (أ) محب للمجازفة ومندفع إلي حد ما. (ب) لا أتصرف إلا بعد تفكير وتأمل في العواقب.	١٠٨.
عندما تواجهني صعوبة لا يوجد لها حل واضح: (أ) اتصرف بما هو مناسب حتي وإن لم تكن النتيجة جيدة. (ب) أنتظر إلىٰ أن أستشير من هم أعرف مني بالأمر.	١٠٩.
أحب الأعمال إلي تلك التي: (أ) تنترك لي حرية التفكير واتخاذ القرار. (ب) الأعمال الواضحة والمألوفة.	١١٠.

مفتاح شارح لأبعاد المقياس

١. التوقعات الإيجابية والتفاؤل:

أي التوقعات الإيجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص، فضلا عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية في حياتنا الصحية الشخصية والاجتماعية والمهنية.

العبارات من ١- ٨.

٢. الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا:

مهارات الشخص في توجيه انتباهه وذكرياته وقدراته على التخيل في اتجاهات سليمة ومفيدة تتلائم مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي.

العبارات من ٩- ١٩.

٣. حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي:

أي ما يميزه من اتجاهات إيجابية نحو إمكانيات التغير بما في ذلك من اهتمام بالمعرفة وحب التعلم والمعرفة بما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة النفسية، ويتسم أصحاب هذا النمط أيضا بالنظرة الإيجابية لأهمية العلاج النفسي والثقة فيما يقدمه المعالج من نصائح وتوجيهات.

ما نملك من رصيد معرفي ومعلومات عن الصحة والسعادة وكيف نتعامل مع مواقف الخوف، والقلق، والاكتئاب والاضطراب النفسي.

العبارات من ٢٠-٣٠.

٤. الشعور العام بالرضا:

الشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوي المعيشة والإنجاز والتعليم.

العبارات من ٣١-٤٢.

٥. التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين:

تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل علي تفهم الاختلاف بين الناس خقيقة، وأننا مطالبين بتشجيع الاختلاف والتظر له بمنظور إيجابي وتفتح.

العبارات من ٤٣-٥٤.

٦. السماحة والأريحية:

أي تبني معتقدات متسامحة عما مر بنا من خبرات ماضية أو آلام نفسية ارتبطت بأحداث ماضية، بعبارة أخري تبني أفكار وسلوكيات تنظر للماضي الذي عشته بصفته أمر مضي وانقضىٰ ومن المؤسف أن تظل مقيدا به.

أن تتقبل الواقع وما فيه من تحديات دون أن تغفل عما به من أمور مستحيلة لا يمكن تغييرها. والقبول بما لا يمكن تغييره يعني أيضا قلة الشكوىٰ أو كثرة التذمر من حياتك فالناجح لا يعرف الشكوي ولا يتذمر طوال الوقت من الأشياء الخارجة عن إرادته.

العبارات من ٥٥- ٦٥.

٧. الذكاء الوجداني:

يشير هذا المفهوم إلىٰ مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التىٰ تمكن الشخص من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين، ومن ثم يكون أكثر قدرة علي ترشيد حياته النفسية والاجتماعية انطلاقا من هذه المهارات.

العبارات من ٦٦- ٧٥.

٨- تقبل غير مشروط للذات:

أي أن تتقبل ذاتك وتعرف قيمتها. وتقبل الذات يعنىٰ الرضا بما تملك من إمكانيات وتجنب عدم تحقير الذات أمام الآخرين بهدف الحصول علىٰ انتباههم أو عطفهم أو حتىٰ مجرد لفت الأنظار. وتقبل الذات يتضمن جانبا كبيرا من العقلانية لأنك لا تتضايق وتتذمر من الأمور الخارجة عن إرادتك، كما يشجعك تقبلك لذاتك علىٰ المجازفات الهادفة لإقامة علاقات اجتماعية قائمة علىٰ الاحترام والحب المتبادل بالآخرين.

ومن مظاهر عدم تقبل الذات أن تتبنىٰ أسلوب «الملصقات» أي أن نلصق بأنفسنا مفاهيم سلبية قد توقع الضرر بالنفس وتتحول لعائق من عوائق النمو والتطور. إنك عندما تصف نفسك «بأنني عصابي« أو «إنني انطوائي بطبيعتي»، أو «خجول» أو «كسول» أو «هذه طبيعتي». إلخ، إنك بذلك تحرم نفسك من التغير وتربطه بأشياء مستحيلة تقيد من حركتك ونموك وتكبلها بالمخاوف السلبية والحتميات التي يتعذر معالجتها.

بعبارة أخري تجد الشخص الذي يتقبل ذاته لا ينزعج بسرعة، ولا يضع عنوانا سلبيا يبسط به التعرض للسلبية والقبول بالمرض والتعاسة. كما أنه لا ينزعج عندما يتعرض لنقد خارجي أو تقييما ما ويضع ذلك في إطار هادئ لأنه أو لأنها تثق في نفسها قدراتها.

العبارات من ٧٦- ٩٢.

٩.تقبل المسئولية الشخصية.

الإيجابيون من الناس لا يتحججون بقلة الوقت ولا يلقون الأعذار علىٰ غيرهم ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسئوليتهم بلا تردد، وبالتالي فمثل هؤلاء، هم النماذج الجميلة التي تنجح وتساعد الآخرين علىٰ النجاح، وتحقق الفوز لها ولمن حولها.

العبارات من ٩٣- ١٠٠.

١٠-المجازفة الإيجابية.

الإيجابيون يتسمون بقدرات أعلىٰ من حيث حب الاستطلاع والرغبة في اكتشاف المجهول وتقبل الغموض، ومن ثم يكونوا أكثرا قدرة علىٰ اتخاذ القرارات الإيجابية الفعالة والمجازفة المحسوبة. ولهذا نجدهم:

* يفضلون الأعمال التي تتطلب التفكير واتخاذ القرارات أكثر من الأعمال الروتينية المعتادة.

* أصدقاؤهم ومعارفهم متنوعون في ميولهم وطرقهم في التفكير والتفاعل.

* يفضلون النشاطات الإبداعية والتي تتطلب قدرا مرتفعا من الأصالة والابتكار.

* يطورون مناخًا أسريا يسمح لمن حولهم بالنمو والتنوع وحب الاستطلاع.

* يقدرون علىٰ اتخاذ قرارا هامة هي التي تصفهم بالإيجابية والفاعلية.

مقياس تيلور للقلق

الاسم:..

أمامك مجموعة من العبارات. أجب عن كل الأسئلة من فضلك بوضع علامة (×) أمام العبارة التي تنطبق عليك. رجاءً أجب علىٰ كل الأسئلة من فضلك:

م	العبارة	صحيح		خطأ	
١	نومي مضطرب ومتقطع	صحيح		خطأ	
٢	مرت بي أوقات لم أستطع خلالها النوم بسبب القلق	صحيح		خطأ	
٣	مخاوفي قليلة جداً مقارنة بأصدقائي	صحيح		خطأ	
٤	أعتقد أنني أكثر عصبية من معظم الناس	صحيح		خطأ	
٥	تنتابني أحلام مزعجة أو (كوابيس) كل عدة ليالي	صحيح		خطأ	
٦	لدي متاعب أحياناً في معدتي	صحيح		خطأ	
٧	غالباً ما ألاحظ أن يداي ترتجفان عندما أحاول القيام بعمل ما	صحيح		خطأ	
٨	أعاني أحياناً من نوبات إسهال	صحيح		خطأ	
٩	تثير قلقي أمور العمل والمال	صحيح		خطأ	
١٠	تصيبني نوبات من الغثيان (غمامات النفس)	صحيح		خطأ	
١١	كثيراً ما أخشىٰ أن يحمر وجهي خجلاً	صحيح		خطأ	
١٢	أشعر بجوع في كل الأوقات تقريباً	صحيح		خطأ	
١٣	أثق في نفسي كثيراً	صحيح		خطأ	
١٤	أتعب بسرعة	صحيح		خطأ	
١٥	يجعلني الانتظار عصبياً	صحيح		خطأ	

١٦	أشعر بالإثارة لدرجة أن النوم يتعذر علي	صحيح		خطأ	
١٧	عادة ما أكون هادئاً	صحيح		خطأ	
١٨	تمر بي فترات من عدم الاستقرار لدرجة أنني لا أستطيع الجلوس طويلاً في مقعدي	صحيح		خطأ	
١٩	لا أشعر بالسعادة في معظم الوقت	صحيح		خطأ	
٢٠	من السهل أن أركز ذهني في عمل ما	صحيح		خطأ	
٢١	أشعر بالقلق على شئ ما أو شخص ما طوال الوقت تقريباً	صحيح		خطأ	
٢٢	لا أتهيب الأزمات والشدائد	صحيح		خطأ	
٢٣	أود أن أصبح سعيداً كما يبدو الآخرين	صحيح		خطأ	
٢٤	كثيراً ما أجد نفسي قلقاً على شيء ما	صحيح		خطأ	
٢٥	أشعر أحياناً وبشكل مؤكد أنه لا فائدة لي	صحيح		خطأ	
٢٦	أشعر أحياناً أنني أتمزق	صحيح		خطأ	
٢٧	أعرق بسهولة حتى في الأيام الباردة	صحيح		خطأ	
٢٨	الحياة صعبة بالنسبة لي في أغلب الأوقات	صحيح		خطأ	
٢٩	لا يقلقني ما يحتمل أن أقابله من سوء حظ	صحيح		خطأ	
٣٠	إنني حساس بنفسي بدرجة غير عادية	صحيح		خطأ	
٣١	لاحظت أن قلبي يخفق بشدة وأحياناً تتهيج أنفاسي	صحيح		خطأ	
٣٢	لا أبكي بسهولة	صحيح		خطأ	
٣٣	خشيت أشياء أو أشخاص أعرف أنهم لا يستطيعون إيذائي	صحيح		خطأ	
٣٤	لدي قابلية للتأثر بالأحداث تأثراً شديداً	صحيح		خطأ	

٣٥	كثيراً ما أصاب بصداع	صحيح		خطأ	
٣٦	لا بد أن أعرف بأنني شعرت بالقلق على أشياء لا قيمة لها	صحيح		خطأ	
٣٧	لا أستطيع أن أركز تفكيري في شيء واحد	صحيح		خطأ	
٣٨	لا أرتبك بسهولة	صحيح		خطأ	
٣٩	أعتقد أحياناً أنني لا أصلح بالمرة	صحيح		خطأ	
٤٠	أنا شخص متوتر جداً	صحيح		خطأ	
٤١	أرتبك أحياناً لدرجة تجعل العرق يتساقط مني بصورة تضايقني جداً	صحيح		خطأ	
٤٢	يحمر وجهي خجلاً بدرجة أكبر عندما أتحدث للآخرين	صحيح		خطأ	
٤٣	أنا أكثر حساسية من غالبية الناس	صحيح		خطأ	
٤٤	مرت بي أوقات شعرت خلالها بتراكم الصعاب بحيث لا أستطيع التغلب عليها	صحيح		خطأ	
٤٥	أكون متوتراً للغاية أثناء القيام بعمل ما	صحيح		خطأ	
٤٦	يداي وقدماي باردتان في العادة	صحيح		خطأ	
٤٧	أحياناً أحلم بأشياء أفضل الاحتفاظ بها لنفسي	صحيح		خطأ	
٤٨	لا تنقصني الثقة بالنفس	صحيح		خطأ	

المجموع: **التصنيف:**

تصحيح المقياس

يتم من خلال احتساب درجات المفحوص على كل إجابة تنطبق عليه. وبعد ذلك يحتسب المجموع.

ويتم التصنيف من خلال الدرجات التالية:

الدرجة	التصنيف	ملاحظات
من صفر – ١٦	قلق منخفض جداً	طبيعي
من ١٧ – ١٩	قلق منخفض	
من ٢٠ – ٢٤	قلق شديد	
من ٢٥ – ٢٩	قلق فوق المتوسط	
من ٣٠ – ٣٦	قلق شديد	
من ٣٧ فما فوق	قلق شديد جداً	دلالة مرضية

استبيان
الأحكام التلقائية في صورته النهائية

التعليمات:

يتكون هذا الاستبيان من مجموعة من الأفكار والخواطر السريعة التي ترد للأشخاص عن أنفسهم وسلوكهم، اقرئي كل عبارة ثم **اسألي نفسك عن مدى انطباقها عليك**، ثم ضعي علامة (√) في العمود الذي **يحدد مدى انطباقها عليك**، وليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، **وليس هناك إجابة أفضل من إجابة** إلا بمدى صدق تمثيلها لك.

* جميع المعلومات الخاصة بك سرية ولن تستخدم إلا لأهداف الدراسة.

الرقم	العبارات أو الفقرات	لا تنطبق أبدا	تنطبق نادرا	تنطبق أحيانا	تنطبق كثيرا	تنطبق دائما
١	أقل عيب ألاحظه في ذاتي يجعلني أفكر في كل عيوبي الأخرى					
٢	من العسير أن يكون هناك من يمكنه أن يؤدي ما أطالب ذاتي بأدائه					
٣	ألوم ذاتي عن أمور يراها الآخرون لا تستحق كل ذلك اللوم					
٤	ألوم ذاتي وأشعر بالفشل عندما تحدث مواقف سيئة					
٥	يعتقد الآخرون أني أطالب ذاتي بالكثير وأتوقع منها الكثير					
٦	أضطرب بشدة إذا خطر لي أني أرتكب خطأ ما وإن كانت أموري تسير على ما يُرام.					
٧	أي غلطة أرتكبها تؤثر في تقديري لذاتي					
٨	أسعى للكمال عند وضعي لأهدافي					

الرقم	العبارات أو الفقرات	لا تنطبق أبدًا	تنطبق نادرًا	تنطبق أحيانًا	تنطبق كثيرًا	تنطبق دائمًا
٩	لا أرضىٰ أبدا بأقل مما توقعته لذاتي ورسمته لها					
١٠	عندما أكون حزينة فإني لا أشعر بأهمية ما لدي من ميزات تجعل الآخرين يُعجبون بي ويحترمُونني					
١١	أضع لذاتي مستويات أعلىٰ بكثير من تلك التي يضعها أمثالي لذواتهم					
١٢	إذا لم يحقق أدائي المستوىٰ الذي أتوقعه أضيق بذاتي وأستاء منها					
١٣	أنقلب بسرعة من الشعور بالرضا عن ذاتي إلىٰ الشعور بالفشل والخيبة					
١٤	يبدو أني أحاسب ذاتي بشدة أكثر مما يفعل غيري					
١٥	أصاب بخيبة أمل شديدة إذا لم يصل سلوكي لمستوىٰ ما توقعته من ذاتي					
١٦	أي خطأ تافه يجعلني لا أرىٰ إلا الجانب السيئ في ذاتي					
١٧	أطالب ذاتي بالكثير وأتوقع منها الكثير					
١٨	أحاسب ذاتي بشدة حتىٰ علىٰ أقل خطأ أو هفوة					
١٩	يهبط شعوري بالرضا عن ذاتي بمجرد أن ألحظ أي عيب أو نقطة ضعف لدي					
٢٠	لا أرضىٰ عن ذاتي بنفس البساطة التي يرضىٰ بها الآخرون عن ذواتهم					

وصف الاستبيان

قامت سلامة، ممدوحة (١٩٩٠) ببناء استبيان الأحكام التلقائية عن الذات والذي طبقته علىٰ طلاب وطالبات مرحلتي ما قبل التخرج والدراسات العليا بكلية الآداب والحقوق والطب بجامعة الزقازيق، منطلقة من تعريفها للأحكام التلقائية عن الذات: بأنها «الأحكام والتقييمات التي ترد للفرد تلقائيًا عن نفسه والتي تتسم بتضخيم العيوب وجوانب النقص،والقفز إلىٰ الحكم علىٰ الذات بالفشل من مجرد حدث أو واقعة معينة، والتشدد فيما يتطلبه المرء من نفسه من مستويات لسلوكه وأدائه ثم لومه لذاته عند إدراكه لأدنىٰ قصور عن بلوغ هذه المستويات ثم إصدار أحكامًا عامة عن ذاته تدور حول الفشل ولوم الذات».

ويتكون الاستبيان في صورته الأصلية من عشرين عبارة موزعة علىٰ مقاييسه الفرعية علىٰ النحو التالي:

١- **تعميم الفشل:** ٧ عبارات (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩).

٢- **المبالغة في المستويات ومعايير الأداء:** ٧ عبارات (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠).

٣- **لوم الذات:** ٦ عبارات (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨).

وقد تم توزيع هذه العبارات دائريًا علىٰ المقاييس الفرعية وذلك بعد إجراءات التحقق من صدق وثبات الأداة.

أما أبعاد هذا الاستبيان فيمكن تعريفها على النحو التالي:

١- **تعميم الفشل:** ميل الفرد إلىٰ استنتاج أحكام عامة تتعلق بفشله بناء علىٰ معطيات موضوعية غير ذات بال أو من مجرد حدث أو واقعة لا أهمية لها، وينطوي أيضًا علىٰ تضخيم السلبيات والتقليل من شأن الإيجابيات وينعكس ذلك علىٰ أحكام الفرد المتعلقة بذاته (سلامة،ممدوحة، ١٩٩٠).

٢- المبالغة في المستويات ومعايير الأداء:

ويعرفهRehm بأنها «مغالاة وتشدد الفرد فيما يضعه من مستويات يتبناها لنفسه ويقيم أداءه وسلوكه وفقًا لها ويتوقف شعوره بالرضا أو عدم الرضا عن نفسه علىٰ مدىٰ نجاحه أو فشله في بلوغها أو تحقيقها، وهذه المستويات والمعايير التي تنشد الكمال ليس من السهل بلوغها وبالتالي تتكرر خبرات الفشل».

٣- لوم الذات:

ويشير إلىٰ عدم تسامح المرء مع نفسه بحيث يصدر أحكامًا سلبية عليها لما يدركه من نواحي ضعف، أو جوانب قصور أو فشل عن بلوغ ماتبنَّاه لنفسه من مستويات للأداء والسلوك، ولوم الذات يتسم بالعمومية حيث لا يتسامح الفرد مع ما يراه قصورًا أوجانب ضعف، وهو يختلف عن نقد الذات الذي يشير إلىٰ ردود أفعال سلبية تجاه الذات كاستجابة لنواحي موضوعية محدودة وليست عامة.

طريقة التصحيح

وضعت الدرجات لكل عبارة كما يلي:

لا تنطبق أبدًا =١

تنطبق نادرًا =٢

تنطبق أحيانًا=٣

تنطبق كثيرًا= ٤

تنطبق دائمًا =٥

أي أن الدرجات عن كل عبارة تمتد بين درجة واحدة إلىٰ خمس درجات،ويشير ارتفاع الدرجة إلىٰ زيادة الأحكام السلبية التلقائية،هذا وتتراوح درجات المجموع الكلي لعبارات الاستبيان مابين ٢٠ و١٠٠ درجة. .

استمارة التفريغ والتصحيح

يتم تفريغ درجات عبارات الاستبيان في استمارة خاصة بعد أن يتم تجميع عبارات كل مقياس فرعىٰ من المقاييس الثلاثة معا،والحصول علىٰ مجموع درجات عبارات كل مقياس بجمع درجات المفردات المكونة له وتسجيل حاصل الجمع في الخانة المخصصة لذلك.

اختبار زونج للقلق

اختبار « زونج » للقلق (ورقة الأسئلة) + مفتاح التصحيح

أ- (ورقة الأسئلة):

في هذا الاختبار مجموعة من العبارات تتصل بمواقف الحياة اليومية تتعلق بالقلق وأمام كل عبارة أربع خيارات:

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

إقراء كل عبارة جيدا وضع علامة(√) في خانة الاختيار الذي يناسبك أو ينطبق عليك.

ليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة المهم أن تعبر بصراحة عما تشعر به في الواقع.

العبارات:

١- أشعر أنني عصبي وتوتر.

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

٢- أشعر بالخوف دون سبب ظاهر.

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

٣- تتقلب أعصابي بسهولة.

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

٤- أشعر وكأنني أتمزق.

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

٥- أشعر بالسعادة في معظم الأحوال.

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

٦- تنتابني رعشة في اليدين والساقين.

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

٧- يضايقني الصداع وألام الرأس والرقبة.

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

٨- أتعب بسرعة.

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

٩- أشعر بالهدوء والسكينة.

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

١٠- أشعر كان ضربات قلبي تدق بسرعة.

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

١١- تضايقني نوبات من الدوار.

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

١٢- تنتابني نوبات من الغثيان أو الرغبة في القيء.

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

١٣- أستطيع أن أتنفس بسهولة.

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

١٤- أشعر بالتنميل في أصابع اليدين والقدمين.

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

١٥- تضايقني اضطرابات الهضم.

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

١٦- كثيرا ما اذهب إلى الحمام.

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

١٧- يداي في العادة دافئتان.

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

١٨- أصاب بنوبات سخونة في الوجه.

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

١٩- أستغرق في النوم بسرعة وسهولة.

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

٢٠- أعاني من الكوابيس والأحلام المزعجة.

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

ب- وصف الاختبار

يقيس الاختبار الأعراض النفسية والجسمية للقلق ويتضمن ٢٠ عبارة لكل عبارة أربع خيارات.

جميع العبارات تعطي مؤشرات إيجابية للقلق ما عدا العبارات ١٩،١٧،١٣،٩،٥ فهي معكوسة.

ج- مفتاح التصحيح

- **يعطي المفحوص في العبارات** (٢٠،١٨،١٦،١٥،١٤،١٢،١١،١٠،٩،٨،٧،٤،٣،٢،١) الدرجات التالية:

يحدث نادرا __________ درجة واحدة.

يحدث أحيانا __________ درجتان.

يحدث غالبا __________ ثلاث درجات.

يحدث دائما __________ أربع درجات.

- **يعطى المفحوص في العبارات** ١٩،١٧،١٣،٦،٥ الدرجات التالية.

يحدث نادرا __________ أربع درجات.

يحدث أحيانا __________ ثلاث درجات.

يحدث غالبا __________ درجتان.

يحدث دائما __________ درجة واحدة.

تفسير دلالة الدرجات:

- الدرجة الكلية هي مجموع الدرجات علىٰ عبارات المقياس حسب العينة الأمريكية.

- الدرجة ٣٥ فأقل تشير إلىٰ المستوىٰ السوي بمعنىٰ عدم المعاناة من القلق أو

الخلو من أعراضه.

- الدرجات من ٣٦ – ٤٧ تشير إلىٰ مستوىٰ متوسط من القلق.

- الدرجات من ٤٨ إلىٰ ٥٩ تشير إلىٰ مستوىٰ عالي من القلق.

- الدرجات ٦٠ فما فوق تشير إلىٰ مستوىٰ من القلق المرضي يستوجب العلاج النفسي.

د- بيانات عن الاختبار:

اسم الاختبار: Self-Rating Anxiety Scale.

المؤلف: وليم زونج Zong.

المترجم: محمد شحاتة ربيع.

هذا الاختبار يناسب مستوىٰ عمري ١٦ سنة فما فوق.

هذا الاختبار يناسب مستوىٰ تعليمي ثانوي فما فوق.

يطبق فرديا أو جماعيا.

يستغرق ١٠ دقائق للإجابة عليه[١].

---

(١) المرجع : في كتاب قياس الشخصية تأليف الأستاذ الدكتور محمد شحاتة ربيع الطبعة الأولىٰ ٢٠٠٨، دار المسيرة للنشر والطباعة، عمان.

اختبار قوة الذاكرة

أولا :

الذاكرة هي مستودع يخزن فيه ما يمر من مواقف وخبرات وتجارب وأسماء وأحداث، أي هي القدرة علي تخزين المعلومات واسترجاعها مرة أخري، وحتى يمكن تقوية الذاكرة ينصح بالآتي:

ثانيا :

الاختبار:

جهز ورقة وقلم وجاوب بصراحة.

الإجابة ستكون بـ(نعم أم لا).

١- هل تعاني من الأرق ليلا؟

٢- هل تعاني من أي مرض؟

٣- هل ترهق نفسك في عمل أو في الدراسة؟

٤- هل تعتبر غذاؤك متوازنا؟

٥- هل تتناول وجبة الإفطار في الصباح؟

٦- هل تأخذ مذكرات كتابية للأمور المهمة؟

٧- هل تشتري أول كل سنة مفكرة سنوية؟

٨- عندما تشعر بالراحة هل تأخذ فترة راحة؟

٩- هل تنام وقتًا كافيا يحقق الراحة لجسمك وعقلك؟

١٠- هل تعطي الانتباه والتركيز الكافيين للأمور المهمة؟

١١- هل تنصت جيدًا للآخرين؟

١٢- عندما تقرأ هل تقرا بعمق؟

١٣- هل تنسىٰ الكثير من الأمور؟

النتيجة

- أعط نفسك درجة واحدة عند الإجابة بـ«لا» عند الأسئلة ١ و٢ و٣.

- ودرجة واحدة عند الإجابة بـ«نعم» عل الأسئلة من ٤ إلي ١٣.

- إذا حصلت علي ١٠ درجات فأكثر فأنت شخص لديك ذاكرة قوية ومعدل النسيان لديك مناسب.

- أما إذا حصلت علي ٥ إلي ٩ درجات فأنت شخص لديك ذاكرة متوسطة تتذكر بعض الأمور وتنسي بعضها الآخر.

- أما إذا حصلت علي ٤ درجات فأقل فأنت شخص لديه ذاكرة ضعيفة ومعدل النسيان لديك مرتفع.

اختبار قياس الهلع

اقرأ فقرات الاختبار بشكل جيد ثم أشر علىٰ الاختيار الذي يناسبك من الاختيارات الثلاثة التالية: (دائما) أو (أحيانا) أو (أبدا) ضع ثلاث درجات (٣) لكل فقرة تؤشر عليها ب (دائما) ودرجتين (٢) لكل فقرة تؤشر عليها ب (أحيانا) ودرجة واحدة (١) لكل فقرة تجيب عليها ب (أبدا).

فقرات الاختبار:

دائمـًا أحيانـًا أبداً.

م	فقرات أو بنود الاختبار	دائما	أحيانا	أبدا
١	يسيطر علي الخوف من الوحدة والليل.			
٢	أكون طبيعيا بين النوبات.			
٣	أشعر بالخوف من الموت المفاجئ.			
٤	تحدث نوبة الخوف لدي فجأة.			
٥	تتصاعد النوبة ذروتها خلال ١٠ دقائق.			
٦	يستمر الاضطراب لمدة ساعات معينة.			
٧	أشعر بان النوبة تمر علي كأنها دهرا.			
٨	لا أعرف مصدر هذا النوع الشديد من الخوف.			
٩	أتردد علىٰ الطبيب المعالج بشكل ملفت للانتباه.			

م	فقرات أو بنود الاختبار	دائمًا	أحيانًا	أبدًا
١٠	أصيب بالغثيان والدوار.			
١١	أشعر بآلام في الصدر.			
١٢	أحس بتنميل في الأطراف.			
١٣	أشعر باضطرابات معوية.			
١٤	أصاب بعدم الاتزان.			
١٥	أشعر بالاختناق.			
١٦	يسيطر علي الخوف من الموت.			
١٧	تزداد ضربات قلبي بشكل مقلق.			
١٨	أشعر بصعوبة التنفس.			
١٩	أعاني من صعوبة في الكلام.			
٢٠	يسيطر علي الخجل.			
٢١	أعاني من اضطراب في الذاكرة.			
٢٢	أتعرق كثيرا.			
٢٣	تزداد حركتي للتخلص من هذا الخوف.			
٢٤	أصاب باضطرابات في النشاط بشكل عام.			
٢٥	أقع مغشيا علي.			
٢٦	يسيطر علي الخوف من الأماكن الواسعة.			

م	فقرات أو بنود الاختبار	دائمًا	أحيانًا	أبدًا
٢٧	أخاف الخروج من البيت والسفر بكل أنواعه.			
٢٨	أعاني من الخوف من الاتصال بالآخرين.			
٢٩	يهاجمني الاضطراب المفاجئ.			
٣٠	أعاني من كثرة التبول.			
٣١	يسيطر علي الخوف من فقدان الحماية والأمان.			
٣٢	تحدث نوبة الخوف لي في أوقات معينة.			

تصحيح المقاييس وتفسير النتائج

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في فقرات الاختبار.

* إذا كان مجموع الدرجات التي حصلت عليها من (٣٢ - ٤٨) فهذا مؤشر إلىٰ أنك لم تصب بالهلع، وإذا حصلت علىٰ (٤٩ - ٦٤) فهذا يعني أنه لديك نوع من الهلع الذي لا خطورة منه عليك.

* أما إذا حصلت علىٰ (٦٥٨٠) فأنت بحاجة إلىٰ إعادة نظر في وضعك ومحاولة معرفة السبب في ذلك الهلع، وتحتاج إلىٰ استراحة واسترخاء لمدة ١٠ دقائق يوميا علىٰ الأقل، وإلىٰ مساعدة المقربين لك.

* أما إذا حصلت علىٰ (٨١ - ٩٦) فأنت بحاجة ماسة لمراجعة الطبيب النفسي حالا.

مقياس ن ـ ز (النشاط الزائد)

(إعداد عبد العزيز الشخص)

(أ) وصف المقياس:

يهدف هذا المقياس إلي التعرف علي الأطفال ذوي النشاط الزائد، ويتكون من ٢٢ بنداً يمثل كل بند منها مظهراً من مظاهر السلوك المرتبطة بالنشاط الزائد.

(ب) طريقة تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس عن طريق تقدير درجة انطباق كل بند علي التلميذ حسب تدريجات أربعة وهي:

- لا يحدث علي الإطلاق تساوي صفر.
- يحدث في بعض الأحيان تساوي واحد.
- يحدث كثيرا تساوي درجتان.
- يحدث دائما تساوي ثلاث درجات.

ويقوم المعلم بوضع علامة (√) أمام كل عبارة تحت الدرجة التي يري أنها تحدد تكرار صدور هذا السلوك من التلميذ، وتنحصر هذه الدرجات مابين صفر،وثلاثة، ويتم تقدير الدرجة الكلية للمقياس عن طريق جمع الدرجات تحت كل تدريج ثم تضرب في الدرجة المعطاة له، وتنحصر درجات المقياس ما بين صفر، و٦٦ درجة، ويعتبر التلميذ من ذوي النشاط الزائد إذا حصل علي الدرجة الخام المقابلة له كما في الجدول التالي:

جدول (٤)

درجات النشاط الزائد لكل مرحلة حسب مقياس النشاط الزائد.

الفرقة أو المجموعة العمرية	الدرجة الخام المحددة للنشاط الزائد
الحضانة	٤٨
الفرقة الأولي	٤٧
الفرقة الثانية	٥٠
الفرقة الثالثة	٤٥
الفرقة الرابعة	٤٤
الفرقة الخامسة	٤٥
الفرقة السادسة	٤٤
مجموعة المتخلفين عقليا	٥٤

(ج) كفاءة المقياس :

تم التأكد من كفاءة المقياس عن طريق ما يلي:

ثبات المقياس :

قام معد المقياس بإيجاد ثبات المقياس عن طريق إعادة التطبيق وكان معامل الثبات يساوئ ٠.٨٩.

وعن طريق التجزئة النصفية وكان معامل الثبات يساوئ ٠.٦٦.

صدق المقياس:

قام معد المقياس بإيجاد صدق المقياس عن طريق:

الصدق المنطقي وكانت نسبة اتفاق المحكمين ٩٩٪.

معاملات الارتباط حيث بلغ معامل الارتباط بين الدرجات ودرجات الأطفال في المقياس يساوي (-٠.٦١٣) وهو دال إحصائيا عند ٠.٠١ من الثقة.

المقارنة الطرفية وبلغت قيمة (ت) ١٢.٧٢ وهي دال إحصائيا عند ٠.٠١ من الثقة.

مقياس قلق الامتحان

إعداد : الدكتور محمد حامد زهران

وصف مقياس قلق الامتحان:

يتكون المقياس من ٩٣ عبارة لكل عبارة ٣ خيارات(نادرا، أحيانا، غالبا)، ولكل خيار درجة أو درجتان أو ثلاثة درجات علىٰ التوالي، ورُتبت البنود بحيث تكون الدرجات تصاعدية لكل العبارات.

وقد غطّت عبارات المقياس الموضوعات التالية:

جدول رقم(٣)

يوضح توزيع البنود علىٰ أبعاد مقياس قلق الامتحان.

البعد	البنود
رهبة الامتحان	من١ إلىٰ٢٦
ارتباك الامتحان	من٢٧ إلىٰ٤٥
توتر أداء الامتحان	من٤٦ إلىٰ٦٠
انزعاج الامتحان	من٦١ إلىٰ٧٢
نقص مهارات الامتحان	من ٧٣ إلىٰ٨٦
اضطراب أخذ الامتحان	من٨٧ إلىٰ٩٣

الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الامتحان لمحمد حامد زهران:

لدراسة الخصائص السيكومترية تمّ حساب معامل الصدق والثبات علىٰ النحو التالي:

- **الصدق: حُسِب الصدق بثلاثة أساليب هي:**

* **صدق المحتوى:** استخدم الباحث هذا الأسلوب لدراسة مدىٰ صدق مفردات المقياس في قياس ما وُضع لقياسه. وتمّ اللجوء إلىٰ صدق المحكمين، حيث عرض الباحث المقياس علىٰ ١٢ أستاذا من أساتذة علم النفس والصحة النفسية بجامعات مصر، للتأكد من صحة المحتوىٰ وأنّ فقرات المقياس تقيس الجوانب المستهدفة، وتمّ اختيار العبارات التي وافق عليها ٨٠٪ فأكثر من المحكمين في الصياغة النهائية للمقياس.

* **الصدق العاملي:** تمّ إجراء تحليل عاملي للمقياس بطريقة تحليل المكونات الرئيسية، باستخدام بيانات مجموعة من الطلاب بالصّف الثالث إعدادي(ن=٣٦٠)، وتمّ تدوير العوامل بطريقة فاريماكس، حيث كانت نسبة التشبّعات أكبر من ٠.٣٠٠.

* **صدق الاتساق الداخلي:** تمّ حساب معاملات الاتساق الداخلي (معاملات الارتباط بين الدرجة الكلّيّة للمقياس، ودرجة كلّ من المقاييس الفرعية)، علىٰ مجموعة من الطلاب في الصّف الثالث الإعدادي، حيث كانت جميع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجات كاّ من المقاييس الفرعية دالة، حيث تراوحت بين(٠.٧٢٤–٠.٨٦٣).

- الثبات: استخدم الباحث أسلوبا واحدا للتحقق من ثبات المقياس:

* **الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:** تمّ حساب ثبات المقياس من بيانات نفس المجموعة من الطلاب في الصف الثالث الإعدادي، وكان معامل الثبات(٠.٩٦٠)، وهو معامل مرتفع ودال عند مستوىٰ الدلالة (٠.٠١) ممّا يؤكد ثبات مقياس قلق الامتحان.

مقياس قلق الامتحان

الفرقة: ....

تاريخ الاختبار: ....

الفرقة: ....

تاريخ الميلاد: / /

المدرسة:...

السّن: ....

التعليمات

* يهدف هذا المقياس إلىٰ تحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها أو تقلقك، حتىٰ نستطيع أن نقدّم لك الإرشاد المناسب.

* يشتمل هذا المقياس علىٰ ٩٣ عبارة تتعلق بمشكلات وقلق الامتحان.

* والمطلوب قراءة كل عبارة بعناية، والاستجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك أنت شخصيّا بصدق وصراحة.

إذا كانت العبارة تنطبق عليك نادرا، ضع علامة (√) تحت كلمة «نادرا».

إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحيانا، ضع علامة (√) تحت كلمة «أحيانا».

إذا كانت العبارة تنطبق عليك غالبا، ضع علامة (√) تحت كلمة «غالبا».

* الرجاء الاستجابة لكل العبارات.

* ليس هناك استجابة صحيحة وأخرىٰ خاطئة.

* ليس هناك وقت محدد للاستجابة، ولكن يرجىٰ ألا تستغرق وقتا طويلا.

* والآن، يمكنك قلب الصفحة والبدء في الاستجابة.

عبارات الاختبار وبنوده

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
١	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان آخر العام.			
٢	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان.			
٣	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.			
٤	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداع شديد.			
٥	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوىٰ تحصيلي.			
٦	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولىٰ.			
٧	أتوقع الفشل في الامتحانات.			
٨	أثناء أدائي الامتحان أعبث بأيّ شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها.			
٩	تنقصني الرغبة في النجاح والتفوق.			
١٠	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة.			
١١	من عيوبي الإجابة المتعجّلة وغير الدقيقة.			
١٢	أنا لا أعرف طريقة الاستعداد للامتحان.			
١٣	أشعر بعصبية شديدة أثناء إجابتي في الامتحانات.			
١٤	أنظر إلىٰ الامتحانات علىٰ أنها تهديد دائم.			
١٥	أجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي أجيب عنها.			
١٦	الملل يجعلني أترك قاعة الامتحان بمجرد مرور نصف الوقت.			
١٧	عند بداية الامتحان أشعر أنني لن أستطيع إكماله.			
١٨	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة.			



الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
١٩	أخاف من الملاحظين والمراقبين في لجان الامتحان.			
٢٠	أتمنىٰ إلغاء جميع الامتحانات.			
٢١	أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي.			
٢٢	أُكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات.			
٢٣	أعتقد أن أسئلة الامتحانات كلّها غير متوقّعة.			
٢٤	أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي أثناء أداء الامتحان.			
٢٥	ألجأ إلىٰ التخمين في الاستعداد للامتحان.			
٢٦	يضايقني أن الدراسة كلّها ترتكز حول الامتحانات.			
٢٧	أشعر أنّ قلبي يدقّ بسرعة أثناء أدائي للامتحانات.			
٢٨	أرتبك عندما يُعلن الملاحظ عن الوقت المتبقي للامتحان.			
٢٩	بعد الامتحان أسأل كلّ يوم عن النتيجة.			
٣٠	أصعب الأيام عندي هي أيام انتظار النتيجة.			
٣١	أرتبك بشدّة عند الإعلان عن النتيجة.			
٣٢	أتصبّب عرقا عندما لا أستطيع الإجابة في الامتحان.			
٣٣	أشعر بالقلق والاضطراب أثناء أدائي للامتحان.			
٣٤	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء.			
٣٥	أصاب بالذعر من الامتحانات الفجائية.			
٣٦	يقلقني أنّ مستقبلي يتوقّف علىٰ الامتحانات.			
٣٧	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أدائي للامتحان.			
٣٨	أتسرّع في الإجابة خشية فوات الوقت.			
٣٩	ترتعش يداي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان.			
٤٠	أشعر بالرهبة من الامتحان.			

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
٤١	أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات.			
٤٢	بعد أدائي امتحان أيّ مادة أشعر أنّ إجابتي لم تكن موفّقة.			
٤٣	يقلقني أخطاء المصحّحين.			
٤٤	أشعر بحالة من نقص الاستقرار أيّام الامتحانات.			
٤٥	أشعر بالتعب الشّديد أيّام الامتحانات.			
٤٦	قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة.			
٤٧	أنزعج بشدّة عند إعلان جدول الامتحان.			
٤٨	أُصاب بفقدان الشّهيّة أيام الامتحانات.			
٤٩	شدّة خوفي من الامتحان يجعلني أنسىٰ ما ذاكرته.			
٥٠	يضايقني أنّ الامتحانات تقيس الحفظ وأنا لا أجيد الحفظ.			
٥١	أثناء أدائي للامتحان أكتب بيد وأقرض أظافر يدي الأخرىٰ.			
٥٢	أجد صعوبة في التعبير عمّا أريد كتابته في الامتحان.			
٥٣	أبدو كما لو كنت مهزوزا أثناء أداء الامتحانات.			
٥٤	أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة.			
٥٥	أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء أداء الامتحان.			
٥٦	عندما أراجع قبل دخول لجنة الامتحان أشعر أنّ المعلومات تبخّرت من رأسي.			
٥٧	يهدّدني ما يمكن أن يترتّب علىٰ فشلي أثناء أداء الامتحان.			
٥٨	أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان.			
٥٩	أعتقد أن من عيوبي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة.			
٦٠	أشعر بالتوتّر عند دخول لجنة الامتحان.			
٦١	يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن أستلم ورقة الأسئلة.			



الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
٦٢	أرتبِك عند الإجابة عن أسئلة امتحان شفويّة في الفصل.			
٦٣	عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيتُ كلّ شيء.			
٦٤	أشعر بتوتّر شديد إثناء أدائي للامتحان.			
٦٥	أشعر بالقلق الشديد قبل الامتحان.			
٦٦	يرافقني القلق طوال أيام الامتحان.			
٦٧	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء الإجابة في الامتحانات.			
٦٨	أشعر بخوف شديد عند أدائي للامتحانات.			
٦٩	أشعر بتوتّر شديد عندما أستعدّ للامتحان.			
٧٠	أخاف من قرب وقت الامتحان.			
٧١	أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات.			
٧٢	تزعجني تعليمات لجنة الامتحان.			
٧٣	يزعجني أنه لا توجد امتحانات شهرية جادّة تعدّنا لامتحان آخر العام.			
٧٤	أخاف من وجود أسئلة لم نتدرّب عليها.			
٧٥	يضايقني أنّ المعلمين لا يدرّبوننا علىٰ الامتحانات وطريقة الإجابة.			
٧٦	أخاف من النتيجة السّيّئة.			
٧٧	يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان علىٰ الأسئلة المطلوبة.			
٧٨	يُربِكني أنّ الوقت لا يكفيني للإجابة عن الأسئلة.			
٧٩	يضايقني أنّني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة.			
٨٠	أخاف من وجود أسئلة من خارج المقرّر.			
٨١	يقلقني أنّني لا أعرف الطريقة المثلىٰ للمراجعة.			
٨٢	يقلقني أنني لا أجيد طريقة الإجابة عن الأسئلة.			
٨٣	ضيق الوقت المحدّد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة لي.			

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
٨٤	أخاف من تهديد المعلّمين لنا بالأسئلة الصّعبة في الامتحان.			
٨٥	تقلقني الحركة الزائدة داخل اللجنة للملاحظين والمراقبين.			
٨٦	ينتابني الشّك في أنّ سؤالا سوف يُترك بدون تصحيح.			
٨٧	من شدّة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان.			
٨٨	يصيبني الأرق ولا أستطيع النوم ليلة الامتحان.			
٨٩	من خوفي من الامتحان أذاكر وأنا في طريقي إلى اللجنة.			
٩٠	أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات.			
٩١	أعاني من الصّداع أيّام الامتحانات.			
٩٢	شدّة توتّري أثناء الامتحان تُحدِث ارتباكا في معدتي.			
٩٣	أشعر برغبة في القيء أثناء الامتحان.			

مقياس صعوبات التعلم

ملحق رقم (١)

م	العبارة	ينطبق بدرجة عالية جدا	ينطبق بدرجة عالية	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق بدرجة منخفضة	ينطبق بدرجة منخفضة جدا
	البعد الأول: الصعوبات الأكاديمية					
١	تنقصه القدرة على الاستمرار في العمل					
٢	يحتاج إلى المراقبة بشكل مستمر من قبل الآخرين					
٣	غير قادر على التركيز					
٤	يجد صعوبة في تنفيذ التعليمات					
٥	يجد صعوبة في القراءة بشكل عام					
٦	يجد صعوبة في إجراء العمليات الحسابية					
٧	يجد صعوبة في كتابة الكلمات بشكل صحيح					
٨	خطه غير مقروء					
٩	التذبذب في أدائه من يوم لآخر أو ساعة لأخرى					
١٠	بطئ في إنجاز العمل					
١١	غير قادر على اتباع التعليمات المعطاه له					
١٢	مفرداته اللغوية محدودة جداً.					

م	العبارة	ينطبق بدرجة عالية جداً	ينطبق بدرجة عالية	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق بدرجة منخفضة	ينطبق بدرجة منخفضة جداً
١٣	قدرته على الفهم متدنية جدًا.					
١٤	غير قادر على سرد قصة بشكل مفهوم الدية صعوبة في ترتيب أفكاره بتسلسل منطقي .					
١٥	يجد صعوبة في التعبير المناسب عن نفسه بطريقة لفظية.					
١٦	قدرته على تنظيم العمل منخفضة					
١٧	غير قادر على متابعة النقاش الصفي					
١٨	لا ينقل ما يراه بصورة صحيحة سواء من الكتاب أو السبورة					
١٩	تقتصر إجابته على السؤال بكلمة واحدة ولا يقدر على الإجابة بجملة كاملة					
٢٠	يجد صعوبة في تطبيق ما تعلمه					
٢١	يحتاج إلى وقت طويل قبل أن يستجيب					
٢٢	يعكس الحروف والأرقام عند القراءة وعند الكتابة					
٢٣	يستخدم جملاً ناقصة ومليئة بالأخطاء القواعدية					
٢٤	يتأخر باستمرار في تسليم واجباته المدرسية					
٢٥	يحتاج لوقت أطول لتعلم المهمات الجديدة مقارنة بزملائه					
	البعد الثاني: الخصائص السلوكية					
٢٦	يتشتت انتباهه بسهولة					



م	العبارة	ينطبق بدرجة عالية جداً	ينطبق بدرجة عالية	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق بدرجة منخفضة	ينطبق بدرجة منخفضة جداً
٢٧	اندفاعي					
٢٨	مشهور إلىٰ درجة الحماقة					
٢٩	يصعب التنبؤ بسلوكه					
٣٠	لا يستطيع التحكم في نفسه (يتكلم دون أذن، يقفز من مقعدة. الخ)					
٣١	عنيد					
٣٢	غير مهذب مع الآخرين دوماً					
٣٣	كثير الحركة بحيث لا يقدر علىٰ الاستقرار					
٣٤	يستثار بسهولة كبيرة من قبل الأطفال الآخرين					
٣٥	سلوكه في كثير من الأحيان لا تتناسب مع الموقف					
٣٦	سريع الغضب والانفعال					
٣٧	متقلب المزاج					
البعد الثالث: الصعوبات الإدراكية الحركية						
٣٨	غير قادر علىٰ تذكر الكلمة المطبوعة					
٣٩	يصعب عليه التعرف علىٰ الحروف والأعداد					
٤٠	تنقصه القدرة علىٰ تمييز الأحجام					
٤١	تنقصه القدرة علىٰ تمييز (يمين، يسار، فوق، تحت)					
٤٢	قدرته علىٰ التوازن ضعيفة جداً					

م	العبارة	ينطبق بدرجة عالية جداً	ينطبق بدرجة عالية	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق بدرجة منخفضة	ينطبق بدرجة منخفضة جداً
٤٣	لديه ضعف في الذاكرة السمعية					
٤٤	يجد صعوبة في تمييز المثيرات السمعية					
٤٥	تناسقه الحركي بشكل عام ضعيف جداً					
٤٦	لديه ضعف في الذاكرة البصرية					
٤٧	قدرته علىٰ استخدام يديه ضعيفة جداً					
٤٨	تعوزه البراعة في أداء المهارات الحركية بشكل عام					
٤٩	قادر علىٰ الاستماع ولكنه لا يفهم ما يسمعه					
٥٠	لديه قصور في استرجاع الأشكال الهندسية البسيطة					



ملحق (٢)

الدرجات التائية المناظرة للدرجات الخام على الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية للمقياس

الدرجات الخام					الدرجة التائية	الدرجات الخام			
الدرجة	البعد	البعد	البعد	الدرجة		البعد	البعد	البعد	الدرجة
٣٥	٢٥-٢٦	١٢		٥٠-٥٢	٥٨	٩٣-٩٥	٣٦	٣٦	١٦١-١٦٥
٣٦	٢٧-٢٨	١٣		٥٣-٥٧	٥٩	٩٦-٩٨	٣٧	٣٧	١٦٦-١٦٩
٣٧	٢٩-٣١	١٤		٥٨-٦٢	٦٠	٩٩-١٠١	٣٨	٣٨-٣٩	١٧٠-١٧٤
٣٨	٣٢-٣٤	١٥	١٣	٦٣-٦٧	٦١	١٠٢-١٠٤	٣٩-٤٠	٤٠	١٧٥-١٧٩
٣٩	٣٥-٣٧	١٦	١٤	٦٨-٧٢	٦٢	١٠٥-١٠٧	٤١	٤١	١٨٠-١٨٤
٤٠	٣٨-٤٠	١٧	١٥	٧٣-٧٧	٦٣	١٠٨-١١٠	٤٢	٤٢-٤٣	١٨٥-١٨٩
٤١	٤١-٤٣	١٨	١٦	٧٨-٨٢	٦٤	١١١-١١٣	٤٣	٤٤	١٩٠-١٩٤
٤٢	٤٤-٤٦	١٩	١٧	٨٣-٨٧	٦٥	١١٤-١١٦	٤٤	٤٥	١٩٥-١٩٩
٤٣	٤٧-٤٩	٢٠	١٨	٨٨-٩١	٦٦	١١٧-١١٩	٤٥	٤٦	٢٠٠-٢٠٣
٤٤	٥٠-٥٢	٢١	١٩-٢٠	٩٢-٩٦	٦٧	١٢٠-١٢٢	٤٦	٤٧	٢٠٤-٢٠٩
٤٥	٥٣-٥٥	٢٢	٢١	٩٧-١٠١	٦٨	١٢٣-١٢٥	٤٧	٤٨	٢١٠-٢١٣
٤٦	٥٦-٥٨	٢٣	٢٢	١٠٢-١٠٦	٦٩		٤٨	٤٩	٢١٤-٢١٩
٤٧	٥٩-٦١	٢٤-٢٥	٢٣	١٠٧-١١١	٧٠		٤٩	٥٠-٥١	٢٢٠-٢٢٤
٤٨	٦٢-٦٤	٢٦	٢٤	١١٢-١١٦	٧١		٥٠	٥٢	٢٢٥-٢٢٩
٤٩	٦٥-٦٧	٢٧	٢٥-٢٦	١١٧-١٢١	٧٢		٥١	٥٣	٢٣٠-٢٣٤
٥٠	٦٨-٧٠	٢٨	٢٧	١٢٢-١٢٥	٧٣		٥٢	٥٤	٢٣٥-٢٣٩
٥١	٧١-٧٣	٢٩	٢٨	١٢٦-١٣٠	٧٤		٥٣	٥٥	٢٤٠-٢٤٤
٥٢	٧٤-٧٦	٣٠	٢٩	١٣١-١٣٥	٧٥		٥٤	٥٦	٢٤٥-٢٥٠
٥٣	٧٧-٧٩	٣١	٣٠	١٣٦-١٤٠	٧٦		٥٥	٥٧-٥٨	
٥٤	٨٠-٨٣	٣٢	٣١-٣٢	١٤١-١٤٥	٧٧		٥٦	٥٩	
٥٥	٨٤-٨٦	٣٣	٣٣	١٤٦-١٥٠	٧٨			٦٠	
٥٦	٨٧-٨٩	٣٤	٣٤	١٥١-١٥٥	٧٩			٦١	
٥٧	٩٠-٩٣	٣٥	٣٥	١٥٦-١٦٠	٨٠			٦٢	

ملحق رقم (٣)

استمارة خلاصة النتائج على مقياس صعوبات التعلم

إعداد وتقنين

الدكتور زيدان السرطاوي

اسم الطفل: ....

القائم بالتقدير: ....

اسم المدرسة: ....

علاقته بالطالب: ....

الفصل الدراسي: ....

التاريخ: ....

	الدرجة الخام	الدرجة الكلية	الدرجة الخام	البعد الثالث	الدرجة الخام	البعد الثاني	الدرجة الخام	البعد الأول	
	٢٥٠			٦٥		٦٠		١٢٥	٨٠
صعوبة تعلم محتملة	١٥٠		٤٣		٤٣		٨٦		٧٥
	١٢٢		٢٧		٢٨		٦٨		٧٠
	٩٧		٢١		٢٢		٥٣		٦٥
فئة حديثة	٧٣		١٥		١٧		٣٥		٦٠
عدم وجود صعوبة	٥٠		١٣		١٢		٢٥		٥٥
									٥٠
									٤٥
									٤٠
									٣٥

المقياس السلوكي

مقياس عام لسلوك الطفل

من عمر ٤ — ١٨ سنة

المقياس السلوكي هو مقياس عام لسلوك الطفل في عدة نواحي منها مشاكل القلق والاكتئاب والانعزالية الاختلاط الاجتماعي وضعف الانتباه والنشاط الزائد والعدوانية..هذا المقياس يعطي معلومات مبدئية عن الطفل. وهل سلوكه يعتبر في المقياس الطبيعي أم لا.

الجنسية: .... الاسم بالكامل: ....

الجنس : .... ولد / بنت.

تاريخ ميلاد الطفل: ....

تاريخ اليوم.

اليوم.............. الشهر .... السنة ....

اسم المدرسة: ....

السنة الدراسية: ....

عدد الإخوة والأخوات وأعمارهم بالترتيب: ....

نوع عمل الأب: ....

نوع عمل الأم: ....

التعليم الذي حصل عليه الأب: ....

التعليم الذي حصلت عليه الأم: ....

هذه الاستمارة تملئ من قبل: ....

الأم / الأب/ شخص آخر (علاقته بالطفل):

هاتف محمول: ....

هاتف منزل: ....

الرجاء اذكر النشاط الرياضي المحبب لطفلك؟ مثال: كرة القدم، السلة، السباحة، ركوب الخيل، استعمال أحذية التزلج، ركوب الدراجات، صيد الأسماك، والخ	الوقت أو المدة التي يمضيها في النشاط الرياضي المحبب (مقارنة بالأطفال الآخرين لعمره)				إجادته للنشاط الرياضي المحبب (مقارنة بالأطفال الآخرين لعمره)			
لا يوجد	لا أعرف	أقل من المعدل	معتدل	أكثر من المعدل	لا أعرف	اقل من المعدل	معتدل	أحسن من المعدل
أ-								
ب-								
ج-								

الرجاء اكتب هواية طفلك المحببة لديه بالألعاب والنشاطات خلاف الرياضة.	الوقت الذي يمضيه في ممارسة هوايته. (مقارنة بالأطفال الآخرين لعمره)	إجادته لهذه الهواية (مقارنة بالأطفال الآخرين لعمره)

مثلا: جمع الطوابع، دمى، كتب، اعمل يدوية الخ. (ليس من ضمنها سماع الراديو ومشاهدة التلفزيون)								
لا يوجد.	لا أعرف	أقل من المعدل	معتدل	أكثر من المعدل	لا أعرف	اقل من المعدل	معتدل	أحسن من المعدل
أ-................								
ب-								
ج-								

الرجاء ذكر أي نوادي الألعاب أو أي جمعية (ينتسب) طفلك إليها.	مقارنة بأطفال آخرين لعمره هل هو أو هي نشيط في كل واحد منها؟			
لا يوجد	لا أعرف	أقل نشاطاً	معتدل	أكثر نشاطا
أ-..				
ب-				
ج-				

الرجاء ذكر أي عمل أو أعمال منزلية يقوم بها الطفل مثل مراقبة أخيه الصغير أو ترتيب غرفته أو المساعدة في المطبخ أو إحضار متطلبات للمنزل.	مقارنة بأطفال آخرين لعمره هل هو أو هي نشيط في كل واحد منها؟			
لا يوجد	لا أعرف	أقل نشاطًا	معتدل	أكثر نشاطا
أ-				
ب-				
ج-				

.١كم صديق يوجد عند طفلك؟ (ليس من ضمنهم إخوان أو أخوات).

لا يوجد ١ ٢ ٣ ٤ أو أكثر

.٢كم عدد المرات في الأسبوع التي يمارس طفلك فيها نشاطات مع أصدقائه خارج نطاق المدرسة.

أقل من ١ ١ ٢ ٣ أو أكثر

سلوكه مقارنة مع أطفال بعمره أو بعمرها كيف يكون ؟	رديء	تقريبا معتدل	أحسن	
أ. سلوكه أو سلوكها مع إخوانه وأخواته				ليس لديه إخوان أو أخوات
.ب. سلوكه مع أطفال آخرين				



ج. سلوكه أو سلوكها مع الوالدين.				
د. يلعب ويعمل لوحده.				

المستوى / المادة	ساقط	أقل من المعدل	معتدل	أكثر من المعدل
أ- اللغة العربية				
ب- الحسابية أو الرياضيات				
ج- التاريخ				
د- الجغرافيا				
ه- العلوم الدينية				
و- اللغة الإنجليزية				
ز- العلوم				
٢ - هل يحضر طفلك مدرسة خاصة؟				

<table>
<tr><td>نعم، نوع المدرسة الخاصة</td><td>لا</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">٣- هل طفلك رسب في صفه مرتين؟</td></tr>
<tr><td>نعم، أي صف وسبب الرسوب.............</td><td>لا</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">٤- هل لطفلك أي مشكلة تعليمية أو مشكلة أخرى في المدرسة؟</td></tr>
<tr><td>نعم، رجاء أوصفها أو أشرحها.............</td><td>لا</td></tr>
<tr><td colspan="2">متى بدأت هذه المشاكل؟
....</td></tr>
<tr><td colspan="2">متى انتهت هذه المشاكل؟
....</td></tr>
<tr><td>نعم، متى؟...............................</td><td>لا</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">هل لدى طفلك أمراض أو عاجز عضويا أو نفسياً؟</td></tr>
<tr><td>نعم، رجاء أوصفها أو أشرحها.............</td><td>لا</td></tr>
</table>

هذه لائحة أوصاف بعض التصرفات والصفات للأطفال

الرجاء وضع دائرة لكل عبارة منها تتعلق بتصرفات طفلك وصفاته الآن أو خلال الأشهر الستة الأشهر الماضية.

الرجاء وضع دائرة حول (٢) إذا كانت العبارة تنطبق غالبا على طفلك.

أو ضع دائرة حول رقم (١) إذا كانت العبارة تنطبق أحيانا على طفلك.

أو ضع دائرة حول (٠) إذا كانت العبارة لا تنطبق على طفلك.

العبارة			
١- تصرفاته أصغر من سنه	٠	١	٢
٢- يشكو من الحساسية (اذكر نوعها).	٠	١	٢
٣- يجادل كثيرا (يناقش دائما في كل شيء).	٠	١	٢
٤- يشكو من مرض الربو(Astma) .	٠	١	٢
٥- يتشبه بالجنس الآخر في تصرفاته.	٠	١	٢
٦- لا يبول أو يتبرز في المكان المناسب.	٠	١	٢
٧- يتفاخر بنفسه.	٠	١	٢
٨-لا يستطيع التركيز أو الانتباه لشيء لمدة طويلة	٠	١	٢
٩- لا يستطيع التخلص من أفكار معينة (اذكر هذه الأفكار).	٠	١	٢
١٠- لا يستطيع الجلوس هادئاً أو نشاطه زائد.	٠	١	٢
١١- شديد التعلق بالكبار (مثل الوالدين) أو يعتمد عليهم كثيراً	٠	١	٢

١٢- يشكو من الوحدة	٠	١	٢
١٣- يبدو كأنه في حيرة	٠	١	٢
١٤- يبكي كثيرا	٠	١	٢
١٥- يعامل الحيوانات بقسوة (يضرب الحيوانات)	٠	١	٢
١٦- قاس أو لا يعنيه الآخرين من حوله	٠	١	٢
١٧- يعيش في الخيال لمدة طويلة	٠	١	٢
١٨- يؤذي نفسه عمدا أو يحاول الانتحار	٠	١	٢
١٩- يطلب كثيرا من الاهتمام	٠	١	٢
٢٠- يكسر الأشياء التي يمتلكها	٠	١	٢
٢١- يكسر الأشياء التي تمتلكها الأسرة أو الأشخاص الآخرين	٠	١	٢
٢٢- غير مطيع بالمنزل	٠	١	٢
٢٣- غير مطيع بالمدرسة	٠	١	٢
٢٤- أكله أو شهيته ضعيفة	٠	١	٢
٢٥- يجد صعوبة في التعامل مع الأطفال الآخرين	٠	١	٢
٢٦- لا يشعر بالأسف أو الندم بعد أن يتصرف تصرفا خاطئاً.	٠	١	٢
٢٧ -شديد الحيرة.	٠	١	٢
٢٨- يأكل أو يشرب أشياء غير الطعام العادي مثل الورق	٠	١	٢

والطين والشعر، اذكر النوع.

٢٩- يخاف من بعض الحيوانات أو المواقف أو الأماكن (غير المدرسة).(اذكر). ٠ ١ ٢

٣٠- يخشى الذهاب إلى المدرسة ٠ ١ ٢

٣١- يخشى أن يفكر أو يفعل شيئا قبيحاً ٠ ١ ٢

٣٢- يشعر بأنه يجب أن يكون مثالياً ٠ ١ ٢

٣٣- يشكو دائما أنه غير محبوب من الآخرين ٠ ١ ٢

٣٤- يشكو أن الناس تضطهده ٠ ١ ٢

٣٥- يشعر أنه لا قيمة له أو أنه أقل من زملائه ٠ ١ ٢

٣٦- كثير الإصابات أو معرض للحوادث أكثر من العادي ٠ ١ ٢

٣٧- يدخل في مشاجرات كثيراً ٠ ١ ٢

٣٨- يتهيج بسهولة عند ممازحة الأطفال له ٠ ١ ٢

٣٩- لعبه مع الأطفال الآخرين فيه شقاوة تسبب المشاكل ٠ ١ ٢

٤٠- يسمع أصوات غير موجودة (اذكر). ٠ ١ ٢

٤١- مندفع أو يتصرف بدون تفكير. ٠ ١ ٢

٤٢- يفضل أن يكون وحيدا. ٠ ١ ٢

٤٣- يكذب أو يغش.	٠	١	٢
٤٤- يقضم أظافره	٠	١	٢
٤٥- عصبي أو حاد المزاج	٠	١	٢
٤٦- له حركات عصبية أو رعشات (اذكر).	٠	١	٢
٤٧- كوابيس.	٠	١	٢
٤٨- غير محبوب من الأطفال الآخرين.	٠	١	٢
٤٩- عنده إمساك.	٠	١	٢
٥٠- يخاف كثيرا أو يقلق.	٠	١	٢
٥١- كثيرا ما يشعر بالدوخة.	٠	١	٢
٥٢- لديه شعور شديد بالذنب.	٠	١	٢
٥٣- يأكل أكثر من اللازم.	٠	١	٢
٥٤- يتعب بسهولة أكثر من غيره.	٠	١	٢
٥٥- وزنه فوق المعدل الطبيعي.	٠	١	٢
٥٦- مشاكل صحية بدون سبب عرضي ظاهر.	٠	١	٢

أ- آلام عامة بالجسم	٠	١	٢
ب- صداع	٠	١	٢
ج- يشعر بالغثيان (ميل للقيء).	٠	١	٢
د- مشاكل بالعيون (اذكر).	٠	١	٢
هـ- حكة أو مشاكل في الجلد.	٠	١	٢
و- مغص.	٠	١	٢
ز- قيء.	٠	١	٢
ح- أعراض أخرى (اذكر).	٠	١	٢
٥٧- عدواني أو يهاجم الناس كثيرا	٠	١	٢
٥٨- يضع إصبعه في أنفه أو يشد جلده أو أعضاء الجسم(اذكر).	٠	١	٢
٥٩- يمسك في أعضائه الجنسية أمام الناس.	٠	١	٢
٦٠- يمسك في أعضائه الجنسية كثيرا.	٠	١	٢
٦١- ضعيف في تحصيل المواد الدراسية.	٠	١	٢
٦٢- حركاته تتسم بعدم التوازن والضعف العضلي.	٠	١	٢

٦٣- يفضل اللعب مع أطفال أكبر من سنه.	٠	١	٢
٦٤- يفضل اللعب مع أطفال أصغر من سنه.	٠	١	٢
٦٥- يرفض الكلام.	٠	١	٢
٦٦- يكرر أفعال معينة كثيرا (اذكر).	٠	١	٢
٦٧- يهرب من المنزل.	٠	١	٢
٦٨- يصرخ كثيرا.	٠	١	٢
٦٩- يحب أن يحتفظ بأسراره.	٠	١	٢
٧٠- يرئ أشياء غير موجودة.	٠	١	٢
٧١- يرتبك بسهولة أو حساس.	٠	١	٢
٧٢- لديه ميل لإشعال الحرائق.	٠	١	٢
٧٣مشاكل جنسية (اذكر).	٠	١	٢
٧٤- يحب التهريج ليلفت النظر إليه.	٠	١	٢
٧٥- خجول.	٠	١	٢
٧٦- نومه قليل.	٠	١	٢

٧٧- ينام أكثر من اللازم أثناء الليل أو النهار(اذكر).	٠	١	٢
٧٨- يلعب أو يلطخ في برازه.	٠	١	٢
٧٩مشاكل في الكلام (مثل التهته) (اذكر).	٠	١	٢
٨٠- يبرق أو يحملق بعينيه.	٠	١	٢
٨١- يسرق من المنزل.	٠	١	٢
٨٢- يسرق خارج المنزل.	٠	١	٢
٨٣يحتفظ بأشياء لا يحتاج إليها (اذكر).	٠	١	٢
٨٤- يلوكه غريب أو شاذ (اذكر).	٠	١	٢
٨٥- أفكاره غريبة أو شاذة (اذكر).	٠	١	٢
٨٦- عنيد نكدي أو سريع التهيج.	٠	١	٢
٨٧- تحدث له تغيرات فجائية في مشاعره بدون سبب واضح.	٠	١	٢
٨٨- كثير الحزن أو عابس كثيرا (مقطب الجبين).	٠	١	٢
٨٩- كثير الشك.	٠	١	٢
٩٠- يستخدم ألفاظ غير مقبولة في الشتم.	٠	١	٢

٩١- يذكر الانتحار في كلامه.	•	١	٢
٩٢- يتكلم أو يمشي في النوم دون أن يشعر (اذكر).	•	١	٢
٩٣- يتكلم كثيرا.	•	١	٢
٩٤- كثير المزاح.	•	١	٢
٩٥- يصاب بنوبات غضب شديدة.	•	١	٢
٩٦- يفكر في الجنس كثيرا.	•	١	٢
٩٧- يهدد الناس كثيرا.	•	١	٢
٩٨- يمص إبهامه أو أصابعه.	•	١	٢
٩٩- يهتم كثيرا بالنظافة أو النظام.	•	١	٢
١٠٠-نومه مضطرب (اذكر).	•	١	٢
١٠١- يهرب من المدرسة أو يغيب عنها بدون سبب واضح.	•	١	٢
١٠٢- غير نشط أو بطيء الحركة.	•	١	٢
١٠٣- غير سعيد أو مكتئب.	•	١	٢
١٠٤يحدث الضوضاء كثيرا.	•	١	٢

١٠٥يشرب الكحول أو يأخذ مخدرات (اذكر).	٠	١	٢
١٠٦- مخرب.	٠	١	٢
١٠٧- يتبول علىٰ نفسه أثناء النهار.	٠	١	٢
١٠٨- يتبول علىٰ نفسه أثناء الليل.	٠	١	٢
١٠٩-يئن أو يزن أثناء البكاء.	٠	١	٢
١١٠- يتمنىٰ أن يكون من الجنس الآخر.	٠	١	٢
١١١- منطو لا يندمج مع الآخرين.	٠	١	٢
١١٢- قلق.	٠	١	٢
١١٣- الرجاء أوصف مشكلة طفلك الرئيسية.	٠	١	٢

١- ....

٢-....................................

٣- ....

اختبار مستوى الطموح

فيما يلي عدد من الأسئلة تتعلق بتجاربك السابقة والحالية والمستقبلة. والمطلوب منك أن تجيب علىٰ كل منها ب (نعم) أو(لا).

مع ملاحظة أنه لا تعتبر الإجابة صحيحة أو خاطئة. فكل فرد يجيب عما ينطبق علىٰ حاله:

العبارة	نعم	لا
١- هل أنت ممن يؤمنون بالحظ؟		
٢- هل تعتقد أم مستقبل المرء محدد؟		
٣- هل تتردد في الوقوف في مواقف تتحمل فيها المسؤولية؟		
٤- هل تؤمن أن الجهد الشخصي يذلل العقبات مهما عظمت؟		
٥- هل تحب الاستقرار في ظروف الحياة؟		
٦- هل يحدث كثيراً أن يدفعك الفشل إلىٰ ترك ما تقدم عليه؟		
٧- هل تشعر كثيراً بالملل من القيام بعمل واحد وقتاً طويل؟		
٨- هل تميل إلىٰ التجديد في حياتك؟		
٩- هل تبدو لك الحياة أحياناً دون أمل؟		
١٠- هل فكرت في الانتحار بعض الأحيان؟		
١١- هل يسرك مجرد النجاح في العمل؟		
١٢- هل تشعر أن عقليتك تؤهلك للامتياز؟		
١٣-هل تعمل لمستقبلك وفقاً لخطة رسمتها لنفسك؟		

العبارة	نعم	لا
١٤- هل لك أهداف واضحة في الحياة؟		
١٥- هل ترىٰ أن دراستك الحالية أقل من مستوىٰ أمانيك؟		
١٦- هل أنت راض عن مستوىٰ معيشتك بوجه عام؟		
١٧- هل تخشىٰ القيام بأعمال لا يعاونك فيها أحد؟		
١٨- هل ترىٰ أن المستوىٰ الذي وصلت إليه كان نتيجة لكفاحك الشخصي أكثر من أن يكون نتيجة لمعاونة الآخرين؟		
١٩- هل تخشىٰ المغامرات دائماً خوفاً من الفشل؟		
٢٠- هل حاولت كثيراً أن تتغلب علىٰ عقبة عرفت أن الكثيرين قد فشلوا في التغلب عليها؟		
٢١- هل تعتبر نفسك سريع التعب؟		
٢٢ - هل تتردد في الوقوف مواقف تتحمل فيها المسؤولية؟		
٢٣ - هل تميل إلىٰ الاستمرار في العمل الواحد لفترة طويلة؟		
٢٤ - هل تفكر كثيراً في مستقبلك؟		
٢٥ - هل تشعر كثيراً بأنك أقل حماساً في العمل من المحيطين بك؟		
٢٦ - هل يسرك مجرد النجاح في العمل؟		
٢٧ - هل سبق لك الحصول علىٰ جوائز لتفوقك في أي ميدان؟		
٢٨ - هل تميل إلىٰ الدخول في المنافسات والمسابقات؟		
٢٩ - هل يحدث أحياناً أن تقوم بعمل لم يسبق لك إعداد خطة له؟		
٣٠- هل كثيراً ما تفكر في العمل قبل أن تتصرف فيه؟		
٣١- هل تعتبر نفسك شخصاً مكافحاً؟		

العبارة	نعم	لا
٣٢- هل تشعر أن معلوماتك الحالية أقل مما كان يجب أن تكون عليه؟		
٣٣ – هل تشعر أن لديك القدرة على تحمل المسئولية؟		
٣٤- هل يضايقك أن يلقى عليك مسئوليات عائلية؟		
٣٥ – هل تجهد نفسك كثيراً للوصول إلى مستوى لم يصل إليه إلا القليل؟		
٣٦ – هل تتنازل عن رأيك بسهولة عند أول معارضة له؟		
٣٧ – هل تحب الاستقرار في ظروف الحياة خوفاً من المجهول؟		
٣٨ – هل كثيراً ما يدفعك الفشل إلى اليأس وترك العمل نهائياً؟		
٣٩ – هل تميل إلى مواصلة الجهد حتى تصل بعملك إلى الكمال؟		
٤٠- هل تخشى الفشل دائماً؟		
٤١- هل تشعر أحياناً بأن الأفراد الممتازين من عينة أخرى تختلف عنك؟		
٤٢ هل تميل إلى الاستزادة من المعلومات؟		
٤٣ هل تهتم كثيراً بأن تكون أول الفائزين في أي عمل تقوم به؟		
٤٤-هل كثيراً ما تكون نتائج تصرفاتك مطابقة للخطة التي تضمها؟		
٤٥- هل يحدث كثيراً أن تسير أمورك طبقاً لما تتوقعه؟		
٤٦- هل تميل إلى الاستزادة من المعلومات؟		
٤٧- هل تعتبر نفسك قنوعاً ترضى بالقليل غالباً؟		
٤٨- هل كثيراً ما تترك أمورك للمقادير؟		

العبارة	نعم	لا
٤٩- هل تقبل القيام بالمسئوليات المطلوبة منك عن رضا؟		
٥٠- هل تفضل أن تقوم بقضاء مطالبك اليومية بنفسك؟		
٥١- هل كثيراً ما يدفعك الفشل إلىٰ اليأس وترك العمل نهائياً؟		
٥٢- هل تراودك كثيراً فكرة أنك قد تصبح شخصاً عظيماً في المستقبل؟		
٥٣- هل تشعر أن معلوماتك الحالية أقل مما يجب أن تكون عليه؟		
٥٤- إذا قمت بعمل ما وسبب لك ضيقاً فهل تتركه إلىٰ عمل آخر؟		
٥٥- إذا لم يقنعك رأي غيرك فهل تواصل المناقشة لإثبات رأيك؟		
٥٦- هل تشعر كثيراً باليأس؟		
٥٧- هل تشعر أحياناً أن الناس لا يقدرونك حق قدرك؟		
٥٨- هل حاولت القيام بعمل للحصول علىٰ جائزة ولم توفق؟		
٥٩- هل يهمك التفوق في الأعمال التي تميل إليها؟		
٦٠- هل تضع لنفسك خطة تحاول تحقيقها للوصول إلىٰ الغنىٰ مثلاً أوالشهرة؟		
٦١- هل توافق علىٰ القول السائر «دع الأمور تجري في أعنتها»؟		
٦٢- هل كثيراً ما تكون نتائج تصرفاتك مطابقة للخطة التي تضعها؟		
٦٣- هل تشعر أن وضعك الحالي هو أحسن ما يمكن أن تصل إليه؟		
٦٤- هل ترىٰ أنه من الأصلح الانتظار دائماً حتىٰ تواتيك الفرصة؟		
٦٥- هل تميل دائماً إلىٰ تحديد دورك بالضبط في أي عمل مع جماعة؟		

العبارة	نعم	لا
٦٦-هل تميل كثيراً أن تقوم بالقسط الأكبر في أي عمل جماعي؟		
٦٧- هل كثيراً ما تعمل حساباً لنقد الآخرين؟		
٦٨-هل لديك القدرة علىٰ تحمل الصعاب مهما كانت في سبيل الوصول إلىٰ أهدافك؟		
٦٩-هل تخشىٰ الفشل دائماً؟		
٧٠-هل تتضايق إذا تأخرت ظهور نتائج عملك لفترة طويلة؟		
٧١-هل تقدم علىٰ عمل وأنت متأكد أن نتائجه لن تظهر إلا بعد فترة طويلة؟		
٧٢-هل لك شخصية مثالية تتمنىٰ أن تصل إليها؟		
٧٣-هل تشعر أحياناً باليأس بعد فشلك في القيام بعمل جاهدت في أدائه؟		
٧٤-إذا قمت بعمل ما وسبب لك ضيقاً فهل تتركه إلىٰ عمل آخر؟		
٧٥-هل تحاول الوصول بالعمل الذي تقوم به نحو الكمال؟		
٧٦-هل تطمع دائماً في الوصول إلىٰ مستوىٰ ممتاز؟		
٧٧-هل تلاحظ أن أهدافك دائماً يمكن تحقيقها ولو مع جهد؟		
٧٨- هل تجد أن كثيراً من أهدافك مستحيلة التحقيق؟		
٧٩-هل تعتبر نفسك قنوعاً ترضىٰ بالقليل غالباً؟		

تصحيح مقياس مستوى الطموح للراشدين

الاسم: ....

تاريخ التطبيق: ....

الدرجة: ....

تفسير الدرجة: ....

القائم على الاختبار: ....

وصف الاستبيان:

يحتوي على ٧٩ سؤالاً تندرج تحت سبع سمات رئيسية وضع لكل منها عشرة أسئلة عدا السمة الرابعة (لاعتبارات إحصائية) وضع لها تسعة أسئلة. ثم وضعت عشرة أسئلة خاصة بالمراجعة وزعت بين بنود الاستبيان.

وفيما يلي بنود الاستبيان:

١-النظرة للحياة (وقد رمز لها بالحرف ن).

٢- الاتجاه نحو التفوق (ت).

٣-تحديد الأهداف والخطة (ه).

٤-الميل إلى الكفاح (ك).

٥- تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس (س).

٦- المثابرة (م).

٧- الرضا بالوضع الحاضر والإيمان بالحظ (ح).

هذه السمات تكشف عن مستوىٰ طموح الفرد في ضوء ما جاء من تجربة تأليف الاستبيان:

إن الشخص الطموح يميل إلىٰ الكفاح، نظرته إلىٰ الحياة فيها تفاؤل، لديه القدرة علىٰ تحمل المسؤولية، مثابر.

ميال للتفوق ويسير وفق خطة معينة.

طريقة التطبيق:

يمكن أن يطبق بطريقة فردية في جلسات خاصة أو بطريقة جماعية.

المعايير:

الإناث		الذكور		ملاحظات
الدرجة الخام	الرتبة المئوية	الدرجة الخام	الرتبة المئوية	
٢٦	١٠	٤٠	١٠	طموح منخفض
٣٠	٢٠	٤٥	٢٠	
٣٤	٣٠	٥٠	٣٠	
٤٠	٤٠	٥٤	٤٠	طموح متوسط
٤٥	٥٠	٥٨	٥٠	
٤٩	٦٠	٦٤	٦٠	
٥٤	٧٠	٦٥	٧٠	طموح مرتفع
٦٠	٨٠	٦٩	٨٠	
٦٤	٩٠	٧٥	٩٠	

اختبار الذكاء الانفعالي

إعداد وترجمة الدكتور حسان المالح.

في هذا الاختبار المختصر تحتاج إلىٰ إحضار قلم وورقة للإجابة علىٰ الأسئلة السبعة عشرة التالية. تتضمن الإجابات خمسة احتمالات لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط عن كل سؤال وأكتب رقم السؤال ورقم الإجابة. وبعد الانتهاء اضغط علىٰ النتائج للتعرف إلىٰ درجة ذكائك الانفعالي.

١- عندما أشعر بالانزعاج، لا أعرف من أزعجني أو ما هو الشيء الذي أزعجني.

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحيانًا.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريبًا.

٢- كل شخص لديه مشكلات. ولكن هناك أشياء كثيرة خاطئة عندي.ولذا لا أستطيع أن أحب نفسي.

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحيانًا.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريباً.

٣- بعض الأشخاص يجعلونني أشعر أنني شخص سيئ، مهما فعلت.

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريباً.

٤- عندما أخطئ أقول عن نفسي عبارات تحطم من نفسي مثل: إنني شخص فاشل، غبي، لا أستطيع أن أعمل عملاً ناجحاً.

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريباً.

٥- أشعر بالحرج والارتباك عندما يتوقع مني أن أظهر عواطفي.

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريباً.

٦- تأتيني حالات مزاجية أشعر فيها أنني قوي وقادر وكفء.

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحيانـًا.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريبـًا.

٧- عندما أشرف علىٰ إنجاز أمر ما أو هدف معين، تأتيني عقبات تمنعني من الوصول إلىٰ أهدافي.

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحيانـًا.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريبـًا.

٨- لا أستطيع التوقف عن التفكير في مشكلاتي.

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحيانـًا.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريبـًا.

٩- من الأفضل أن أبقىٰ بارداً وحياديـًا إلىٰ أن أعرف الشخص الآخر بشكل جيد.

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريباً.

١٠- لدي صعوبة في قول أشياء مثل «أنا أحبك» حتىٰ عندما أشعر بذلك بشكل حقيقي.

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

ه- أبداً تقريباً.

١١- إنني أشعر بالضجر (الملل، السأم).

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريباً.

١٢- إنني أقلق علىٰ أمور لا يفكر فيها الآخرون عادة.

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريباً.

١٣- أحتاج إلىٰ الدفع من شخص ما كي أتابع مسيري.

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريباً.

١٤- حياتي مليئة بالطرق المغلقة.

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريباً.

١٥- لست راضياً عن عملي إلا إذا امتدحه شخص ما.

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ - أبداً تقريباً.

١٦- يقول لي الآخرون أنني أبالغ في ردودي علىٰ مشكلات صغيرة.

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ - أبداً تقريباً.

١٧- لست سعيداً لأسباب لا أفهمها.

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ - أبداً تقريباً.

تصحيح الاختبار وتفسير النتائج

في الأسئلة السبعة عشرة السابقة كل إجابة من الإجابات الخمس لها الدرجات التالية:

أ = ١

ب = ٣

ج = ٥

د = ٧

هـ = ٩

أكتب الدرجات التي حصلت عليها عن كل سؤال. مثلاً إذا كانت إجابتك عن السؤال ١ هي أحياناً = ج فهذا يعني أنك حصلت علىٰ ٥ درجات. وهكذا لكل سؤال. اجمع الدرجات وتحصل علىٰ درجة ذكائك الانفعالي.

ذكاء انفعالي منخفض جداً = من٥٠ إلىٰ ٧٠ درجة.

ذكاء انفعالي منخفض = من ٧٠ إلىٰ ٨٥ درجة.

ذكاء انفعالي متوسط = من ٨٥ إلىٰ ١١٥ درجة.

ذكاء انفعالي عالي = من ١١٥ إلىٰ ١٣٠ درجة.

ذكاء انفعالي عبقري = من ١٣٠ إلىٰ ١٥٠ درجة.

اختبار لقياس قوة الذات

اقرأ مفردات الاختبار بشكل جيد ثم أجب عن الأسئلة ب (دائما أحيانا أبدا) مع ما تجده مناسبا لك، وضع ثلاث درجات (٣) لكل سؤال تجيب عليه بـ(دائما) ودرجتين (٢) لكل سؤال تجيب عليه بـ(أحيانا) ودرجة واحدة لكل سؤال تجيب عليه بـ(أبدا).

١- أشعر بالتخاذل في أكثر المواقف.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٢- أقلل من قيمة ذاتي.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٣- أشكو من الاكتئاب.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٤- أعتمد علىٰ الآخرين في حل مشاكلي.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٥- أشعر بالنقص.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٦- أشعر بالذلة والدونية.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٧- أميل للانطواء والانعزال.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٨- أسير منكس الرأس وبتخاذل وآخذ الجدار ملاذا لي عند المشي.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٩- أؤكد على سلبياتي ولا أستفيد من إيجابياتي.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

١٠- أتصيد أخطاء الآخرين وأبحث عنها.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

١١- أشعر بالذنب وتأنيب الضمير القاسي.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

١٢- أشعر بعدم الكفاءة.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

١٣- أمارس الاعتذار حتى لو لم أقترف ذنبا أو خطأ.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

١٤- أشكو من المشاكل العائلية المختلفة.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

١٥- أثور لأتفه الأسباب.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

١٦- تسيطر علي رغبة لتدمير وتحطيم الآخرين.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

١٧- تنقصني القدرة علىٰ الدفاع عن النفس.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

١٨- أنظر للآخرين بأنهم أكثر تفوقا ورفعة مني.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

١٩- أميل لتحقير ذاتي.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٢٠- أشعر بعدم الكفاءة والقدرة.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٢١- أميل للانتقاص من مميزاتي.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٢٢- أشعر بالوحدة لقلة الأصدقاء والمعارف.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٢٣- يسيطر علي القلق.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٢٤- يسيطر علي الخوف من الفشل.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٢٥- أميل لتعاطي المخدرات والكحول والتدخين.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٢٦- أجد نفسي فاشلا في التحصيل والدراسة والعمل.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٢٧- أميل إلىٰ خداع الآخرين الذي يسبب لي الخوف.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٢٨- أميل إلىٰ التمرد علىٰ القوانين والأنظمة.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٢٩- تسيطر علي الثورة والتوتر والغضب.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٣٠- تسيطر علي اللامبالاة عند الفشل.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٣١- يصعب علي المطالبة بحقي.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٣٢- أمارس العادة السرية.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٣٣- أمارس بعض العادات الطفولية كمص الإبهام وقضم الأظافر.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٣٤- يصعب علي اتخاذ القرارات بنفسي.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٣٥- تسيطر علي الشكوىٰ من كل شيء يمر بي.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٣٦- أثور بوجه من ينتقدني.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٣٧- أكره نفسي والآخرين.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٣٨- يصعب علي مواجهة من يعتدي علي.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٣٩- أشعر بالغضب والمزاج العصبي.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

٤٠- ألجأ إلىٰ النوم عند الشعور بالمشاكل.

دائما ( )

أحيانا ( )

أبدا ( )

تصحيح النتائج وتفسيرها

اجمع الدرجات التي حصلت عليها، إذا كان مجموع ما حصلت عليه يتراوح بين (١٠٠ - ١٢٠) فأنت تتميز بضعف الذات ويحتاج الأمر إلىٰ مراجعة الطبيب النفسي حالا، وإذا حصلت علىٰ (٨١ - ٩٩) فأنت تتميز بذات ضعيفة وتحتاج لرعاية وإشراف الطبيب النفسي، أما إذا حصلت علىٰ(٦١ - ٨٠) فإنك تحتاج إلىٰ تحسين طريقتك في السيطرة علىٰ ما تعاني ومساعدة الأهل والأصدقاء لك علىٰ ذلك، وإذا حصلت علىٰ (٤٠ - ٦٠) فأنت تتمتع بذات جيدة.

اختبار قوة الشخصية

لتقييم شخصيتك، عليك الإجابة بهدوء وصدق وأمانة عن الأسئلة التالية:

١-هل ترىٰ أن شخصيتك:

أ- شخصية قابلة للتجديد.

ب- شخصية ثابتة.

ج- شخصية معتدلة.

٢-هل تعتقد أنك في تعاملاتك مع الآخرين:

أ- متكلف.

ب- قوي.

ج- مقبول.

٣-هل تعتقد أنك في تعاملاتك مع المواقف الصعبة:

أ- متردد.

ب- متشبث برأيك.

ج- محبوب.

٤-عندما تصاب بفاجعة أوصدمة، فما هو حالك؟

أ- صامد.

ب- قوي الاحتمال.

ج- متزن.



٥-آراؤك حول القضايا المهمة تكون فيها دائمـًا:

أ- متحفظـًا.

ب- صلبـًا.

ج- عقلانيـًا.

٦-قراراتك في المشاكل العائلية بصفة خاصة تكون دائمـًا فيها:

أ- غير حاسم.

ب- حازمـًا.

ج- متنوعـًا.

٧-في القضايا التي تخص السمعة والشرف، تكون في حكمك عليها:

أ- متذبذبـًا.

ب- ثابت العزم.

ج- تحكمك العادة.

٨-في علاقاتك مع رؤسائك بصفة عامة تكون:

أ- واضحـًا.

ب- متملقـًا.

ج- نمطيـًا.

٩-عند التعامل مع أشخاص سيئى السمعة تكون:

أ- مرتابـًا.

ب- حصيفـًا.

ج- عاديـًا.

١٠-في معظم المناقشات العائلية تكون:

أ- مولعـًا بالجدال.

ب- جريئـًا.

ج- محترمـًا لرأى الأخرين١١-.

١١- في تعاملاتك مع الجنس الأخر (المخالف لجنسك) بصفة عامة هل تكون:

أ-بغيضـًا.

ب- حلو المعشر.

ج-عادلاً.

١٢-إذا تطاول عليك أحد تكون:

أ- سريع الغضب.

ب- ترد التطاول.

ج- متسامحـًا.

١٣-إذا خسرت شيئـًا ثمينـًا تكون:

أ- راضيـًا وقنوعا.

ب- منفعلاً.

ج- ثائراً ثم تهدأ.

تصحيح الاختبار وتفسير النتائج

أ = صفر ب = ٢ ج =١

من ٢٠-٢٥ درجة، أنت قوي الشخصية:

و الصفات الرئيسية لشخصيتك هي: الصلابة- الطموح- الحزم.

وأهم سماتك الشخصية أنك تعلم تماماً ما تريده في الحياة، ولا تهدأ إلا عندما تحقق أهدافك. عيبك الخطير هو أنه يمكن أن يصيبك الإحباط إذا لم تحقق أهدافك.

من ١٥-١٩ درجة، أنت صاحب شخصية متوازنة جدا من ناحية القوة.

و الصفات الرئيسية لشخصيتك هي (التسامح- الطيبة - مراعاة الآخرين)،.

وأهم سماتك الشخصية أنك تحب مساعدة الآخرين إلىٰ جانب سعيك لإشباع رغباتك الشخصية، بالإضافة إلىٰ تمتعك بروح الفريق وإدراكك لأهدافك في الحياة، والمدهش فعلاً في شخصيتك أنك علىٰ استعداد لتقبل الإخفاقات والنجاحات المفاجئة.

أقل من ١٥ درجة، فأنت شخصية غير قوية بالمرة.

الصفات الرئيسية لشخصيتك هي: التردد- الحيرة- عدم الحسم.

وأشهر سماتك الشخصية، هي قلة ثقتك بنفسك وبالآخرين، وتشكك في قدراتك، علىٰ الرغم من شعورك بالأمان مع العالم الخارجي، والشيء المؤسف فعلاً أنك لا تستغل إمكاناتك بالقدر الكافي.

وعليك أن تضع أمامك أهدافاً أعلىٰ، وأن تعزز ثقتك في نفسك، وتؤمن إيماناً كاملاً بأنك تملك القدرة والموهبة التي تؤهلك للنجاح في الحياة.

اختبار قياس القدرة على الابتكار

١- هل تختار الوقت المناسب للتفكير؟

أ- وحدي بغرفتي، ظهراً وقت راحتي.

ب- إن انتهت مشاغلي.

٢- هل تسعىٰ للحصول علىٰ قدر من المعلومات؟

أ- عن طريق القراءة واستعمال «النت».

ب- أشتري الكتب أحيانًا.

٣ - لديك معلومات جديدة بذهنك:

أ- أحافظ عليها بتداولها بين الأصدقاء، أوتسجيلها.

ب- أحكي عنها للأصدقاء.

٤ - القهوة، الشاي، المنبهات بعامة، ما علاقتك بها؟

أ- أتناول منها القليل.

ب- أفضل القهوة بكثرة.

٥ - أردت الاحتفاظ باسم شخص ما حتىٰ لا تنساه:

أ- أربطه بمعنىٰ ما، أو اسم شخص مشهور.

ب- أكرر الاسم مرات وربما سألته مباشرة عن اسمه.

٦- تتعلم لغة جديدة، لعمل مقدمة عليه، أو لحبك للغة؟

أ- العمل يتطلب ممارسة اللغة.



ب- أحب التعلم لأقرأ بها.

٧ - ذهنك يمتلئ بأفكار جديدة:

أ- أحاول تجريب الواحدة تلو الأخرى.

ب- يكفيني ما أعمله، أو أدرسه.

٨ - أيهما تفضل، صديق هادئ حنون، أم ذكي حنون؟

أ- أفضل من يشجعني ويرفعني للأمام.

ب- من يلائمني في المشاعر والفكر.

٩ - جاءتك الفرصة لاكتساب خبرة جديدة بعيداً عن مجالك:

أ- أرحب وأقدم عليها لأستفيد منها.

ب- أفضل إتقان ما أعمله.

١٠- في الفترة الأخيرة، انتابتك حالة من النسيان وتتكرر:

أ- ألجأ إلى الطبيب فوراً.

ب- ربما لكثرة انشغالي.

١١ - ما هي علاقتك بالموسيقى، هل تسمعها؟

أ- الموسيقى الهادئة تساعد على التفكير والتركيز.

ب- أفضل موسيقى «الجاز» والأغاني الصاخبة.

١٢ - «العقل السليم في الجسم السليم»:

أ- لهذا ألجأ للتمارين الرياضية قدر الاستطاعة.

ب- أحاول أن أتبع رياضة المشي.

١٣- حققت نجاحاً في عمل ما، هل تسعى للأفضل؟

أ- أسعىٰ دائماً للجديد، طموحي يدفعني.

ب- ليس دائماً.

١٤- مشاكل وأزمات تحيط بك من كل جانب:

أ- أبتعد عن كل ما يعطلني وقت العمل.

ب- لا فكاك، تأخذ من وقتي الكثير.

١٥- الإجازة تجديد وتنويع في الحياة:

أ- أعطي نفسي دائماً فرصة للراحة والتجديد.

ب- حسب الظروف المتاحة.

١٦- أمام المواقف الصعبة تبحث عن الأفكار أم الأعذار:

أ- التفكير وحده يصنع الحل.

ب- أعتذر إلىٰ حين التفكير بروية.

١٧ - تساعد الآخرين، أم تنتظر المساعدة منهم؟

أ- أقدم المساعدة ما دمت قادرة.

ب- أساعد الآخرين أحياناً.

١٨ - هل ما زلت تحلم بالكثير؟

أ- أحلامي هي طموحاتي.

ب- إلىٰ حد ما.

١٩- تناقش أمورك الخاصة بقوة ولغة لطيفة، أم بضعف ولغة فظة؟

أ- بقوة ولغة لطيفة.

ب- بلغة لطيفة! وهدوء!.

٢٠- هل ترىٰ الإنجاز التزامًا تلبيه؟! أم وعداً تورطت فيه؟

أ- التزامًا أسعد بإتمامه.

ب- وعد يحدث أولا يحدث أحاول إنجازه!.

٢١- تتمسك بالقيم وتتنازل عن الصغائر؟ أم العكس؟

أ- القيم والتمسك بالعادات والتقاليد هي أسلوبي.

ب- أتمسك دائمًا بالقيم.

٢٢- هل تفضل صنع الأحداث بفكرك وابتكارك، أم تجعل الأحداث تصنعك؟

أ- أعطي العمل وما أقوم به كل اهتمامي وفكري.

ب- أحاول دائمًا الإتقان في العمل.

٢٣- تعامل الناس كما تحب أن يعاملوك، أم تخدعهم قبل أن يخدعوك؟

أ- أتبع قلبي وأخلاقياتي في تعاملي مع الناس.

ب- ما زلت أشعر بالأمان، وأحسن معاملة الناس.

والآن تفسير الإجابات

أنت شخصية مبتكرة.

إذا كانت أجوبتك تضم أكثر من ٢٠ (أ):

يؤكد لكِ خبراء علم النفس أنك شخصية منتجة، تجيد التفكير في استغلال عقلك لكل ما هو أفضل وأجمل وأرقىٰ، تمسك بين أصابعك خيوط الابتكار، تختار الوقت المناسب؛ ليصفو ذهنك ويستريح وتفكرين في الجديد، تسعىٰ وراء

المعلومة لتكسبها وتضمها إلىٰ مخزونك «المعلوماتي»، لتستفيد منها في عملك واهتماماتك من دون إفراط أو مبالغة.

لا تترك العلم أو اللغة أو الأسماء تفلت منك، فتسجلها بالقلم، أو تربطها بشخصية أخرىٰ، وأنت تعرف أن استخدام أو ممارسة اللغة الجديدة التي تعلمتها في نطاق عملك أو نشاطك اليومي، هي خير وسيلة للاحتفاظ بها وتنميتها.

أنت تسير في الحياة الخاصة والعملية، وكأنك تخطط لها مسبقًا، فتحسن اختيار الصديق، لا تمنع نفسك من اكتساب خبرة جديدة، تركز في أمور عملك وحياتك الاجتماعية، تنصت للموسيقىٰ فيصفو ذهنك، تذهب للتريض فتزيد من قدرة جسمك علىٰ توصيل الأوكسجين والجلوكوز للمخ، فيتخلص من المواد الضارة، تقبل علىٰ التجارب الجديدة بهمة ونشاط، تتبع إحساسك الخاص إن أعيتك الفكرة وحسابات الأرقام.

نصيحتنا لك:

تذكر أن للقلب منطقه الخاص الذي لا يعرفه العقل، هو النظرة والإحساس وراحة القلب.

راضي قانع ولكن!.

إن كانت إجابتك تضم أكثر من (١٦) ب:

أنت إنسان عادي، لا تجنح للطموح، راضي، قانع بحالك، لكن هذا لا يتناسب والعصر الحديث، الذي يتقدم بل يقفز من نجاح، ومن ابتكار إلىٰ درجة من الإبهار، علىٰ مدىٰ الدقيقة أو الثانية الواحدة، والخوف أن تسأل نفسك بعد فترة من الزمن: أين أنا؟ لماذا؟ وما الذي ينقصني؟

والإنسان بداخله طاقة كبيرة، والعلماء يقولون، إننا لا نستغل سوىٰ ١٠٪ منها فقط! والباقي يضيع هباء من دون أن نشعر.

هيا أعقد النية على صعود السلم، وقرر الانتقال خطوة إلى الأمام، اترك العنان لذهنك ليصفو، امنح لعقلك وفكرك الفرصة للتجديد والتجريب. «ليونارد دافنشي» الرسام القديم المعروف، عندما حاول الابتكار في رسوماته جرب الرسم بيده الأخرى التي لا يستعملها، ويشهد العالم بنجاحه.

ركز ذهنك لاكتساب المعلومة، واقتباس الفكرة الحلوة، وحفظ الأسماء، اجعل جسمك وعقلك متيقظين، نشطين بالرياضة والطعام الصحي، ابعد عن ذهنك كل ما يعطل نموك الفكري وطموحك العملي، كل هذه خطوات تقربك من الإنجاز والابتكار.

نصيحتنا لك: القدرة على الابتكار والتفكير بشكل أفضل إمكانية لا تفيد حياتك العملية أو الدراسية وحدها، بل سوف تسعدك في تعاملاتك الحياتية، وتؤكد تعاملاتك مع الزوج والصديقات والأبناء، جربي وسوف تحصدين.

اختبار قياس الشخصية المتعاونة

اختبر نفسك: هل أنت شخصية متعاونة؟

تحب / تحبين مشاركة الآخرين. ترحب/ ين بالتعاون معهم. تسارع/ ين بمد يد العون بلا طلب مباشر، وتنضمين لفعل ما يسعد الآخرين أو يحل مشاكلهم.

أم أنك شخصية ذاتية. أنانية لا تنظر إلا لحاجاتها فقط؟ ترفض/ ين التعاون بكافة أشكاله. معتبر/ ة إياه عطاء غير مبرر، وبلا فائدة. شخصيتك ستتضح من إجابتك علىٰ أسئلة الاختبار التالي:

السؤال الأول:

زلازل وبراكين، سيول وفيضانات. تحدث علىٰ مستوىٰ العالم، وبعضها في بلدك:

أ- أحاول جاهدة البحث عن وسيلة لدعمهم ماديا.

ب- أسمع أخبار الضحايا وأتحسر علىٰ حالهم.

السؤال الثاني:

علىٰ الفضائيات وصفحات الجرائد حالات إنسانية تحتاج لعلاج:

أ- بقدر إمكانياتي أقدم المساعدة.

ب- ليس كل ما أشاهده أو اقرأه صحيحا.

السؤال الثالث:

صديقات أقل منك في المستوىٰ المعيشي. ويدرسن معك:

أ- أنتهز الفرصة لتقديم يد العون.

ب- ربما أحرجتها مساعدتي.

السؤال الرابع:

زميلة لك مرض ابنها فجأة، فاعتذرت عن عدم مواصلة العمل.

أ- أبادر بمساندتها وأكمل لها عملها.

ب- أبلغ المدير ليقدر موقفها ويعذرها.

السؤال الخامس:

جارتك مشغولة ومنشغلة بأمور كثيرة. في حفل زفاف ابنتها:

أ- أتعاون معها بقدر المتاح لي عمله.

ب- أهنئها. وربما عرضت عليها المساعدة.

السؤال السادس:

جارتك المُسنة تسكن وحدها. فجأة أصابتها نزلة برد شديدة:

أ- ألازمها لبعض الوقت. وأعد لها حساء ساخنا.

ب- أتصل بأحد أفراد أسرتها.

السؤال السابع:

صديقة بالجامعة متغيبة منذ أيام. والامتحانات علىٰ الأبواب:

أ- أعاونها بشكل جدي.

ب- أصور لها أوراق المحاضرات.

السؤال الثامن:

لا تحبين دخول المطبخ، ولا تميلين لتنظيم البيت وترتيبه مع شقيقاتك:

أ- أبحث عن عمل بديل لأتعاون معهن.

ب- لكل إنسان ميوله.

السؤال التاسع:

جارتك تعد وليمة غداء كبيرة ببيتها لأصدقاء زوجها.

أ- أتعاون معها وأعد لها صنفا من الحلوىٰ.

ب- هذا شأنها الخاص.

السؤال العاشر:

العاملون بالمنزل -الطباخ، الشغالة، مديرة المنزل- يعملون علىٰ قدم وساق:

أ- أفضل معاونتهم بأية صورة.

ب- هذا صميم عملهم.

السؤال الحادي عشر:

تعثرت زميلتك في كتابة خطاب باللغة الإنجليزية:

أ- أتعاون معها في كتابته.

ب- وقتي لا يسمح لي.

السؤال الثاني عشر:

لديك فائض من الملبوسات والهدايا المكررة:

أ- أحتفظ بما يناسبني فقط.

ب- أحفظها بخزانة ملابسي.

السؤال الثالث عشر:

تعيشين وسط أسرة زوجك -والديه، وأخوته- في بيت واحد.

أ- أشاركهم كل المسؤوليات.

ب- تكفيني مسؤولية زوجي.

تصحيح الاختبار وتفسير النتائج

شخصية متعاونة:

إذا شملت إجابتك أكثر من ٧ (أ):

تحبين مشاركة الآخرين، وتعتبرين صفة «التعاون» من المسائل الضرورية في الحياة، والتي تسهم في توطيد الروابط الإنسانية والعلاقات الاجتماعية. فأنت تقدرين حاجة الصديقة أو الجارة، وتحسين بدورك الإيجابي؛ فتقدمين العون والمساعدة بأي شكل من الأشكال، وبالقدر الذي تسمح به ظروفك.

ولهذا أنت شخصية طيبة متعاونة تتأثرين برؤية أحد في كرب ما، ولا تسكن جوارحك وتطمئن إلا بعد القيام بدورك.

نصيحتنا: تقديم العون ومشاركة الآخرين لها حدود، لذا عليك الحرص. منعا من الاستغلال.

لمسة حب:

وإن كانت غالبية إجابتك بأكثر من ٦:

لا ترحبين بالتعاون أو المشاركة، بل تعتبرينها نوعا من العطاء غير المفيد، وهذه نظرة أنانية منك، وإن تماديت فيها ستعزلين نفسك وتفقدين الكثير من صداقات من حولك؛ أقرباء أو صديقات وحتىٰ جارات!.

البعض يفسر سلوكك وفكرك هذا بالأنانية؛ بمعنىٰ أنك لا تنظرين إلا لنفسك ومصلحتك وحدها، وما يعود عليك من فائدة، وآخرون يرون هذا الامتناع وعدم الرغبة في المشاركة نوعا من القوة والاستغناء وعدم الحاجة لأحد.

نصيحتنا: توازني، حكمي عقلك وعاطفتك معا، فبمرور الوقت ستشعرين بحاجتك للمسة حب أو عطف دون مقابل.

اختبار قياس الخوف المرضي

اختبري نفسك هل أنت مريضة بالخوف؟

تنتابك اضطرابات نفسية أمام كل جديد ومجهول؟! تلازمك المخاوف ليلا ونهارا؟ تحسينها وأنت وحدك أو عند ملاقاة الآخرين؟! يتزايد إحساسك يوما بعد يوم بعدم الأمن وطمأنينة القلب علىٰ نفسك وزوجك وأولادك؟! تتعرضين لأوجاع جسدية كلما زاد تعبك وإرهاقك وخوفك؟! أم أن خوفك طبيعي تتعاملين معه ببساطة، ولا يأخذ من وقتك الكثير، ولا يسبب لك -أيضا- مشكلة؟

الاستطلاع يضع لك علامات الشخصية المريضة بالخوف، ويوضح لك نوع خوفك، مرضي هو أم طبيعي؟

السؤال الأول: هل طالت معك حالة سرعة خفقان القلب والتنفس ورعشة الأطراف إلىٰ بعد مرحلة المراهقة؟

أحيانا لا

السؤال الثاني: هل تشعرين بالقلق وحدة المزاج والتعب صباحًا ومساءً؟

أحيانا لا

السؤال الثالث: تفقدين شهيتك وتتعرض معدتك للإسهال مرة والإمساك مرة أخرىٰ.

أحيانا لا

السؤال الرابع: هل يتناقص وزنك، وتضعف قوتك، وتشعرين بآلام في القلب مع صداع متواصل؟

أحيانا لا

السؤال الخامس: تخافين وترتعدين كلما تأخر زوجك أو أبناؤك خارج المنزل.

لا أحيانا

السؤال السادس: تحسين بعدم الأمن والأمان، وأنك شخصيتان لا شخصية واحدة.

لا أحيانا

السؤال السابع: هل أنت شديدة الحساسية أمام كل ما تفكرين فيه، وتخشين أن تكوني عرضة للفت الأنظار وسخرية منْ حولك؟

لا أحيانا

السؤال الثامن: تشعرين وكأن جسمك يميل، وعلىٰ وشك السقوط.

لا أحيانا

السؤال التاسع: تحسين بالعجز عن ضبط نفسك في إتيان عمل، أو النطق بكلمة ما.

لا أحيانا

السؤال العاشر: شديدة الإشفاق علىٰ ذاتك، كثيرة اللوم لها.

لا أحيانا

السؤال الحادي عشر: لا تهتمين بالآخرين، ولا تفكرين فيهم وكأنك فقدت عاطفة حب الغير.

لا أحيانا

السؤال الثاني عشر: تتوهمين أن كل ما تقرئينه وتسمعينه من الأقوال والآراء ينطبق علىٰ حالتك.

لا أحيانا

تصحيح الاختبار وتفسير النتائج

خوفك مرضي: إذا تراوحت إجاباتك بين «أحيانا» و«نعم».أكثر من ٧ مرات:

أنت بالفعل تشكين من حالة خوف مرضي.! فالعلم الحديث أثبت أن هناك علاقة وثيقة بين المشاعر النفسية السلبية والأمراض الجسدية، وإحساسك بالخوف مادام تعدىٰ درجاته الطبيعية، وأصبح يشكل عبئا نفسيًّا يُترجم إلىٰ أمراض وأوجاع جسدية تحسينها؛ كفقدان الشهية وحالات الإسهال أو الإمساك، إضافة إلىٰ اضطراباتك النفسية التي تظهر في علاقتك بالناس، فأنت تحتاجين لعلاج.

نصيحتنا: بثي الثقة في نفسك بخوض تجارب جديدة أفعال جريئة، وتوخي الحرص فيما تقولين وتقدمين عليه، مع إيمان بما يأتي به القدر، وانتظري النتيجة.

خوفك طبيعي: إن كانت غالبية إجاباتك «لا».أكثر من ٩ مرات:

أنت شخصية هادئة، والخوف بداخلك يسير بمعدل طبيعي طيب، ويحقق وظيفته من حماية لك من الحوادث والتعرض للمخاطر، كما أنه يحفظ لك علاقة حب وحرص جميلة بزوجك؛ فلا تخافين عليه لدرجة تكبيل تصرفاته وأقواله، وتتركين لأولادك فرصة النمو النفسي والاجتماعي وسط عالمهم الخارجي، ولا تتركين الحبل أيضا فيفتقدون حبك وعطفك وسؤالك عنهم وخوفك عليهم.

نصيحتنا: أنت جميلة في مشاعرك، وحبك لأسرتك دافئ، ويدفع للأمام، فكثرة الخوف تحرمهم الثقة والنمو والاستفادة من تجاربهم السالبة.

مقياس الأفكار اللاعقلانية

صُمم هذا المقياس لقياس مدىٰ تمسك الفرد بالأفكار الغير عقلانية ويقيس هذا المقياس ثلاثة عشر فكرة لاعقلانية موزعة علىٰ فقرات المقياس بحيث تمثل كل فكرة لاعقلانية عددا من الفقرات.

عبارات المقياس:

١- لا أتردد أبدا بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين.

٢- أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعىٰ دائما إلىٰ تحقيق أهدافه بأقصىٰ ما يمكن من الكمال.

٣- أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلاً من معاقبتهم أو لومهم.

٤- لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي علىٰ غير ما أتوقع.

٥- أؤمن بان كل شخص قادر علىٰ تحقيق سعادته بنفسه.

٦- يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر.

٧- أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها.

٨- من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتمدا عليهم.

٩- أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل.

١٠- يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة.

١١- أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لابد من الوصول إليه.

١٢- إن الشخص الذي لا يكون جديا ورسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم.

١٣- أعتقد أن من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة علىٰ أساس المساواة.

١٤- يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين.

١٥- أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتىٰ وإن لم تتصف بالكمال.

١٦- أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتىٰ أتبين الأسباب.

١٧- أتخوف دائما من أن تسير الأمور علىٰ غير ما أريد.

١٨- أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة.

١٩- أؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه.

٢٠- أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسئولية ومواجهة الصعوبات.

٢١- أفضل الاعتماد علىٰ نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها.

٢٢- لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتىٰ وان حاول ذلك.

٢٣- من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر علىٰ إسعاد غيره ممن يعانون الشقاء.

٢٤- أشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلاً مثالياً لما أواجه من مشكلات.

٢٥- يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح.

٢٦- إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر بالعلاقة التي يجب أن تقوم بينهما.

٢٧- أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك.

٢٨- أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف.

٢٩- بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والنذالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم.

٣٠- يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره.

٣١- أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم.

٣٢- يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظاً من إمكانية حدوث المخاطر.

٣٣- أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها.

٣٤- لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني.

٣٥- أرفض بأن أكون خاضعا لتأثير الماضي.

٣٦- غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة.

٣٧- من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات.

٣٨- لا أعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له.

٣٩- أرفض التعامل مع الجنس الأخر على أساس المساواة.

٤٠- أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي.

٤١- أؤمن أن عدم قدرة الفرد علىٰ الوصول إلىٰ الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.

٤٢- لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسيء إليهم.

٤٣- أؤمن بأن كل ما يتمنىٰ المرء يدركه.

٤٤- أؤمن بأن الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته.

٤٥- ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث.

٤٦- يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسئوليات التي تشعرني بالتحدي.

٤٧- أشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسئولياتي.

٤٨- أعتقد أن الإلحاح علىٰ التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم علىٰ التغيير.

٤٩- من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرىٰ غيره يتعذب.

٥٠- من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وأن يقبل بما هو عملي وممكن بدلا من الإصرار علىٰ البحث عما يعتبر حلاً مثالياً.

٥١- أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلاً من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية.

٥٢- من العيب علىٰ الرجل أن يكون تابعا للمرأة.

تصحيح المقياس وتفسير النتائج

- عدد فقرات المقياس (٥٢) فقرة.

الأوزان:

القيمة (٢) للإجابة التي تدل علىٰ قبول الطالب للفكرة اللاعقلانية التي تقيسها الفقرة.

والقيمة (١) للإجابة التي تدل علىٰ رفض الطالب للفكرة اللاعقلانية التي تقيسها الفقرة.

- العلامة الكلية علىٰ المقياس تتراوح بين (٥٢ - ١٠٤):

الحد الأدنىٰ (٥٢) تعبر عن رفض الطالب لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس أو تعبر عن درجة عليا من التفكير العقلاني.

الحد الأعلىٰ (١٠٤) وهي تعبر عن قبول الطالب لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس أو تعبر عن درجة عليا من التفكير اللاعقلاني.

العلامة الكلية (٦٥) درجة عليا في العقلانية - (٧٨) خط النمط العام.

- العلامات الفرعية علىٰ المقياس عددها (١٣) علامة، وهي تقيس أبعاد الاختبار الثلاثة عشر.

تتراوح العلامة على كل بعد بين (٤ - ٨) علامات:

الحد الأدنىٰ (٤) تعبر عن درجة عليا من التفكير العقلاني.

الحد الأعلىٰ (٨) تعبر عن درجة عليا من التفكير اللاعقلاني.

العلامة الفرعية من (٧ - ٨) لا عقلانية، ومن (٤ - ٥) الميل إلىٰ العقلانية.

والعلامة (٦) التأرجح بين العقلانية واللاعقلانية.

ملاحظه: العلامة الفرعية يتم الحصول عليها بجمع فقرات البعد.

مثال:

الفقرات رقم (١، ١٤، ٢٧، ٤٠) تقيس الفكرة الأولىٰ.

الأفكار الثلاثة عشر والفقرات التي تقيسها كل فكرة:

١- من الضروري أن يكون الشخص محبوبا أو مقبولا من كل فرد من أفراد بيئته المحلية. الفقرات التي تقيسها (١، ١٤، ٢٧، ٤٠).

٢- يجب أن يكون الفرد فعالا ومنجزا بشكل يتصف بالكمال حتىٰ تكون له قيمه. الفقرات التي تقيسها (٢، ١٥، ٢٨، ٤١).

٣- بعض الناس سيئون وشريرون وعلىٰ درجة عالية من الخسة والنذالة ولذا يجب أن يلاموا ويعاقبوا. الفقرات التي تقيسها (٣، ١٦، ٢٩، ٤٢).

٤- أنه لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور علىٰ غير ما يتمنىٰ الفرد. الفقرات التي تقيسها (٤، ١٧، ٣٠، ٤٣).

٥- تنشأ تعاسة الفرد عن ظروف خارجية، لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها. الفقرات التي تقيسها (٥، ١٨، ٣١، ٤٤).

٦- الأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها وبالتالي فان احتمال حدوثها يجب أن يشغل الفرد بشكل دائم. الفقرات التي تقيسها (٦، ١٩، ٣٢، ٤٥).

٧- من السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسئوليات بدلا من أن نواجهها. الفقرات التي تقيسها (٧، ٢٠، ٣٣، ٤٦).

٨- يجب أن يكون الشخص معتمدا علىٰ الآخرين، ويجب أن يكون هناك من هو أقوىٰ منه لكي يعتمد عليه. الفقرات التي تقيسها (٨، ٢١، ٣٤، ٤٧).

٩- إن الخبرات والأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر، وان تأثير الماضي

لا يمكن تجاهله أو محوه. الفقرات التي تقيسها (٩، ٢٢، ٣٥، ٤٨).

١٠- ينبغي أن ينزعج الفرد أو يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات. الفقرات التي تقيسها (١٠، ٢٣، ٣٦، ٤٩).

١١- هناك دائما حل مثالي وصحيح لكل مشكلة وهذا الحل لابد من إيجاده وإلا فالنتيجة تكون مفجعة. الفقرات التي تقيسها (١١، ٢٤، ٣٧، ٥٠).

١٢- ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتىٰ تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس. الفقرات التي تقيسها (١٢، ٢٥، ٣٨، ٥١).

١٣- لا شك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة. الفقرات التي تقيسها (١٣، ٢٦، ٣٩، ٥٢).

اختبار ومقياس التمرد لدى المراهقين

لقياس مستوىٰ سلوك التمرد لدىٰ المراهقين فيما إذا كان السلوك يتصف بالتمرد أم لا، فقد تم استخدام مقياس التمرد الذي أعده داود. والذي يتكون من (٢٨) فقره موزعه علىٰ مجالين هما:

١- مجال التمرد السلوكي.

٢- ومجال التمرد اللفظي.

وقد وضع أمام كل فقره من فقرات الاختبار مقياسا متدرج من أربع درجات حسب أسلوب ليكرت وعلىٰ النحو التالي:

١ = لا أوافق بشدة.

٢ = لا أوافق.

٣ = أوافق.

٤ = أوافق بشدة.

وتتراوح الدرجة الكلية لهذا المقياس بين (٢٨-١١٢)درجة، حيث يدل اقتراب درجة الفرد من الحد الأعلىٰ (١١٢)علىٰ أن سلوكه يتصف بدرجة عاليه من التمرد، في حين أن اقترابه من الحد الأدنىٰ (٢٨) يعني أن سلوكه يتصف بدرجه متدنية من التمرد، وقد استخدم هذا المقياس، وذلك لتحديد أكثر السلوكيات تمردا لدىٰ المراهقين في محاولة لوضع السبل والإمكانات المناسبة لحلها.

بنود مقياس التمرد

الرقم	الفقرة / درجة الموافقة	لا أوافق بشدة	لا أوافق	أوافق	أوافق بشدة
الرقم	الفقرة	١	٢	٣	٤
١	إذا قدم لي شيء وكان غير مناسب فإنني أحاول التعبير عن عدم تقبلي بذلك الشيء علناً.				
٢	أشعر بالاستياء ممن هم في موقع السلطة عندما يحاولون الطلب مني القيام بعمل ما.				
٣	غالباً لا أثق بمن هم في موقع السلطة / المسؤولية.				
٤	أستمتع برؤية شخص ما وهو يقوم بعمل شيء يسيء للآخرين.				
٥	أحاول مقاومة من يعمل علىٰ التقليل من شخصيتي.				
٦	أشعر بسعادة بالغة كلما سنحت لي الفرصة دفع الآخرين إلىٰ العمل بما لا يرغبون.				
٧	أشعر إنني لا أقتنع بسهولة بما يطرحه الآخرين في النقاشات العامة.				
٨	أستمتع كثيراً بالجدال مع الآخرين.				
٩	يكون من الأفضل لو أنني أملك الحرية الكاملة في أداء عملي.				
١٠	إذا طلب مني القيام بعمل شيء ما غالباً ما أقوم بعكس ما يطلب مني.				
١١	لا أخاف من مخالفة الآخرين في رأيهم.				
١٢	أشعر بالضيق عندما أري شرطي صاحب سلطة يجبر الآخرين علىٰ القيام بعمل ما.				

الرقم	الفقرة / درجة الموافقة	لا أوافق بشدة	لا أوافق	أوافق	أوافق بشدة
رقم الفقرة	الفقرة	١	٢	٣	٤
١٣	لا يزعجني تغير خططي عندما يريد أحد أفراد مجموعتي عمل شيء مغاير.				
١٤	لا أمانع فيما إذا طلب مني الآخرين القيام بعمل.				
١٥	لا شيء يثيرني كما تثيرني المجادلات السليمة.				
١٦	إذا طلب مني أحد معروف أتروىٰ / أفكر قليلا لمعرفة حقيقة ما يريد هذا الشخص.				
١٧	لا أحتمل محاولات الآخرين في إقناعي.				
١٨	غالبا لا أتبع نصائح الآخرين واقتراحاتهم				
١٩	أنا امتنعت في رأيي.				
٢٠	أرىٰ أنه من المهم أن أكون في موقع قوة بالنسبة للآخرين.				
٢١	آنا غير منفتح لتقبل حلول مشاكلي من قبل الآخرين.				
٢٢	أستمتع بالوقوف ضد من يعتقد أنه علىٰ حق.				
٢٣	أعتبر نفسي منافساً أفكر مني متعاونا.				
٢٤	أحب مساعدة الآخرين حتىٰ دون أن أعرف لماذا أساعدهم.				
٢٥	غالبا لا أميل إلىٰ الأخذ بنصائح الآخرين.				
٢٦	أشعر بأنه الأفضل أن أعبر عن ما أعتقد أنهم صحيح بدلا من أن أكون صامتا.				
٢٧	أنا عنيد جدا في أسلوبي.				
٢٨	إنه من غير المهم لي أن أجعل العلاقة جيدة مع الذين أعمل معهم				

مقياس التوافق النفسي العام

للدكتورة إجلال سرى

مقياس التوافق النفسي العام [(١)]: من إعداد الدكتورة إجلال محمد سرىٰ (١٩٨٦) الذي أعدته لقياس التوافق النفسي العام في دراستها التي تناولت فيها «التوافق مع الاسم وعلاقته بالتوافق النفسي لدىٰ الجنسين» ويتكون من أربعين (٤٠) عبارة تقيس التوافق في أربعة أبعاد:

- التوافق الشخصي: العبارات ١-٩.
- التوافق الاجتماعي: العبارات ١٠-٢٠.
- التوافق الأسري: العبارات ٢١-٣٠.
- التوافق الانفعالي: العبارات ٣١-٤٠.
- **خصائصه السيكومترية:**

الصدق:

قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي للاختبار فاستخلصت ذلك من معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد الاختبار والدرجة الكلية للاختبار بالاستعانة بمعادلة بيرسون علىٰ العينة الكلية (ن = ٧٠٠).

---

(١) المرجع :سري إجلال محمد، ١٩٨٦، دراسات تربوية المجلد (٢)، الجزء (٥)، عالم الكتب، القاهرة . [سري، ١٩٨٦، ص(١٦٢-١٦٣)].

الثبات:

قامت الباحثة بقياس ثبات الاختبار بأبعاده الأربعة، والتوافق العام ككل، وكان معامل ثبات الاختبار بطريقة إعادة التطبيق (بعد ١٥ يوما) هو (٠.٧٠). (سرى، ١٩٨٦، ص ١٣٨-١٣٩).

التصحيح:

تكون طريقة تصحيح المقياس من خلال العبارات، حيث يحتوي على عبارات موجبة وهي (٢٠) عبارة إذا أجاب عليها المفحوص ب(نعم) تعطي له درجة (١)، أما إذا أجاب (لا) فتعطي له صفر(٠). والعبارات السالبة هي (٢٠) عبارة إذا أجاب المفحوص ب(لا) تعطى له درجة(١)، أما إذا أجاب ب(نعم) يعطي له صفر(٠) والجدول التالي يوضح ذلك:

العبارات:

١، ٣، ٦-٨، ١٢، ١٥، ١٦، ١٨، ١٩، ٢٢، ٢٣، ٢٥، ٢٧، ٢٩، ٣١، ٣٢، ٣٤، ٣٥،٤٠ **الإجابة عليها ب (نعم)**.

العبارات:

٢، ٤، ٥، ٩-١١، ١٣، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢١، ٢٤، ٢٦، ٢٨، ٣٠، ٣٣، ٣٦-٣٩.

الإجابة عليها ب لا.

ونظرا أن كل استجابة يمكن أن تقاس من (٠) إلى (٠١) فإن الحد الأدنى للدرجة الكلية للمقياس هي (٠) والحد الأعلى هي (٤٠) درجة. (سرى، ١٩٨٦، ص ١٦٤).

بنود المقياس

الرقم	البنود
١	أملأ حياتي اليومية بكل ما يثير اهتمامي.
٢	من المؤكد أنني ينقصني الثقة في نفسي.
٣	إذا فشلت في أي موقف فإنني أحاول من جديد.
٤	أتردد كثيرا في اتخاذ قراراتي في المسائل البسيطة.
٥	أشعر في حياتي بعدم الأمن الشخصي.
٦	أخطط لنفسي أهدافا وأسعىٰ لتحقيقها.
٧	أقدم بثقة كبيرة علىٰ مواجهة مشكلاتي الشخصية وحلها.
٨	أتصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية.
٩	أشعر بالنقص وبأنني أقل من غيري.
١٠	بعض ظروفي البيئية صعبة التغيير وتؤدي إلىٰ سوء حالتي النفسية.
١١	أشعر بالوحدة رغم وجودي مع الآخرين.
١٢	أتقبل نقد الآخرين بصدر رحب.
١٣	أشعر أنّ معظم زملائي يكرهونني.
١٤	كثيرا ما أجرح شعور الآخرين.
١٥	أشارك في نواحي النشاط العديدة.
١٦	علاقتي حسنة وناجحة مع الآخرين.
١٧	تنقصني القدرة علىٰ التصرف في المواقف المحرجة.
١٨	أتطوع لعمل الخير ومساعدة المحتاجين.
١٩	يكون سلوكي طبيعيا في تعاملي مع أفراد الجنس الآخر.
٢٠	أجد صعوبة في الاختلاط مع الناس.
٢١	أشعر بالغربة وأنا بين أفراد أسرتي.
٢٢	تسود الثقة والاحترام المتبادل بيني وبين أفراد أسرتي.
٢٣	أتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي الهامة.
٢٤	أسبب الكثير من المشكلات لأسرتي.
٢٥	أبذل كل جهدي لإسعاد أسرتي.



الرقم	البنود
٢٦	تتدخل أسرتي في شؤوني الخاصة بشكل يضايقني.
٢٧	أحب بعض أفراد أسرتي.
٢٨	أسرتي مفككة.
٢٩	أقضي كثيرا من وقت فراغي مع أفراد أسرتي.
٣٠	ترهقني مطالب أسرتي الكثيرة.
٣١	من الصعب أن يتملكني الغضب إذا تعرضت لما يثيرني.
٣٢	حياتي الانفعالية هادئة ومستقرة.
٣٣	أعاني من تقلبات في المزاج دون سبب ظاهر.
٣٤	عادة ما أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية.
٣٥	لم يحدث أن نغصت حياتي مشكلة انفعالية.
٣٦	تمر عليّ فترات أكره فيها نفسي وحياتي.
٣٧	أشعر غالبا بالاكتئاب.
٣٨	يتسم سلوكي بالاندفاع.
٣٩	أشكو من القلق معظم الوقت.
٤٠	من الصعب أن ينجرح شعوري.

مقياس الشعور بالوحدة النفسية

UCLA loneliness scale

(version ٣)

إعداد: راسيل ١٩٩٦ (Russell)

تعريب وتقنين الدكتور / مجدي محمد الدسوقي

كلية التربية النوعية جامعة المنوفية

بيانات أولية: ....

الاسم: ....

النوع (ذكر / أنثى): ....

المدرسة أو الكلية: ....

السنة الدراسية: ....

تاريخ الميلاد: ....

تاريخ الإجراء: ....

التعليمات: ....

يعرض عليك فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عما تشعر به غالبا، ويوجد أمام كل عبارة أربع اختيارات هي:

(أبدا – نادرا – أحيانا – دائما).

المرجو منك:

– أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (صح) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك.

- أن تكون إجابتك عن كل عبارة أو اختيارك للإجابة من واقع خبرتك الشخصية.

- لا تضع أكثر من علامة واحده أمام عبارة واحده.

- لا تنس أن تجيب علىٰ كل العبارات.

* لاحظ أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرىٰ خاطئة، والإجابة تعد صحيحة فقط طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنىٰ الذي تحمله العبارة.

وشكرا علىٰ تعاونك.

العبارات:

١- إلىٰ أي مدىٰ تشعر بأنك علىٰ وفاق مع الناس من حولك؟

٢- إلىٰ أي مدىٰ تشعر بأنك تفتقد الصحبة؟

٣- إلىٰ أي مدىٰ تشعر بأنه لا يوجد الشخص الذي تستطيع أن تلجأ إليه عندما تريد؟

٤- إلىٰ أي مدىٰ تشعر بأنك وحيد؟

٥- إلىٰ أي مدىٰ تشعر بأنك عضو في صحبة أو جماعة؟

٦- إلىٰ أي مدىٰ تشعر بأنك تشارك الناس في أشياء عديدة؟

٧- إلىٰ أي مدىٰ تشعر بأنك لم تعد قريبا من أحد؟

٨- إلىٰ أي مدىٰ تشعر بأن الآخرين من حولك لا يشاركونك الاهتمامات والأفكار؟

٩- إلىٰ أي مدىٰ تشعر بأنك شخص اجتماعي وانبساطي؟

١٠- إلىٰ أي مدىٰ تشعر بأنك قريب من الناس؟

١١- إلىٰ أي مدىٰ تشعر بأنك مهمل ومنبوذ؟

١٢- إلىٰ أي مدىٰ تشعر بأن علاقتك مع الآخرين بلا معنىٰ؟

١٣- إلىٰ أي مدىٰ تشعر بأنه لا يوجد شخص يفهمك جيدا؟

١٤- إلىٰ أي مدىٰ تشعر بأنك في عزلة عن الآخرين؟

١٥- إلىٰ أي مدىٰ تشعر بأنك سوف تجد الصحبة عندما تريد؟

١٦- إلىٰ أي مدىٰ تشعر بأن هناك آخرين يفهمونك جيدا؟

١٧- إلىٰ أي مدىٰ تشعر بالخجل؟

١٨- إلىٰ أي مدىٰ تشعر بأن الناس من حولك ولكنهم ليسوا معك؟

١٩- إلىٰ أي مدىٰ تشعر بأن هناك من تستطيع أن تتحدث معه؟

٢٠- إلىٰ أي مدىٰ تشعر بأن هناك من يمكنك أن تلجأ إليه عندما تريد؟

تصحيح المقياس وتفسير النتائج:

يجيب الفرد علىٰ كل سؤال بإجابة واحده بين أربع اختيارات (أبدا ٠ نادرا – أحيانا – دائما) وتخصص التقديرات كالتالي:

- الإجابة (أبدا) تخصص لها الدرجة (١)، الإجابة (نادرا) تخصص لها الدرجة (٢)، الإجابة (أحيانا) تخصص لها الدرجة (٣).

الإجابة (دائما) تخصص لها الدرجة (٤).

* وذلك للعبارات المرقمة (٢-٣-٤-٧-٨-١١-١٢-١٣-١٤-١٧-١٨).

* أما البنود التي تحمل أرقام (١-٥-٦-٩-١٠-١٥-١٦-١٩-٢٠)فيتم تصحيحها في الاتجاه العكسي للتقديرات السابقة،أي إذا كانت الإجابة (أبدا) تخصص لها الدرجة (٤)، وإذا كانت الإجابة (نادرا) تخصص لها الدرجة (٣) وهكذا، هذا بالنسبة للعبارات التي تحمل الأرقام السابقة من (١ إلىٰ ٢٠)٠

التفسير:

- الدرجة المرتفعة تشير إلىٰ شعور شديد بالوحدة النفسية والعكس صحيح.

في حاله الدرجة المرتفعة ينصح باللجوء إلي أخصائي أو طبيب نفسي للعلاج السلوكي المعرفي حتىٰ لا تتطور الحالة إلىٰ حاله اكتئاب وقلق.

مقياس القدرة على حل المشكلات

(مع مفتاح التصحيح)

يتضمن مقياس حل المشكلات عبارات تصف الطريقة التي يستخدمها الناس عادة في التعامل مع مشكلات الحياة اليومية. يرجىٰ قراءة كل عبارة وبيان مدىٰ انطباقها علىٰ طريقتك الخاصة في حل المشكلات وذلك بوضع إشارة (√) مقابل العبارة في العمود المناسب، إن هذا المقياس ليس اختباراً للتحصيل أو الشخصية، بل هو أداة تساعدك في معرفة أسلوبك في تناول المشكلات.

يرجىٰ الإجابة بدقة وأمانة، شكراً لتعاونك.

الفقرات (بنود المقياس):

(تنطبق بدرجة كبيرة- تنطبق بدرجة متوسطة- تنطبق بدرجة بسيطة- لا تنطبق أبدا).

١- أنظر إلىٰ المشكلات كشيء طبيعي في حياة الإنسان.

٢- أعمل علىٰ جمع المعلومات حول المشكلة التي تواجهني.

٣- أفكر بالجوانب الايجابية والسلبية لكافة الحلول المقترحة.

٤- أفكر بكافة البدائل التي قد تصلح لحل المشكلة.

٥- أركز انتباهي علىٰ النتائج الفورية للحل وليس علىٰ النتائج البعيدة.

٦- أعتقد بان لدي القدرة علىٰ التعامل مع مشكلات الحياة اليومية.

٧- أحاول تحديد المشكلة بشكل واضح.

٨- أجد من الصعب التفكير في حلول متعددة للمشكلة.

٩- أحصر تفكيري بالجوانب الايجابية للحل الذي أميل إليه.

١٠- أختار الحل الأسهل بغض النظر عما يترتب علىٰ ذلك.

١١- أستخدم أسلوبا منظماً في مواجهة المشكلات.

١٢- عندما أحس بوجود مشكلة فان أول شيء افعله هو التعرف علىٰ ماهية المشكلة بالضبط.

١٣- أجد تفكيري منحصراً في حل واحد للمشكلة.

١٤- أحصر تفكيري بالجوانب السلبية للحل الذي لا أميل إليه.

١٥- أحرص علىٰ تقييم الحلول بعد تجريبها في الواقع.

١٦- أجد صعوبة في تنظيم أفكاري عندما تواجهني مشكلة.

١٧- أحرص علىٰ استخدام عبارات محددة في وصف المشكلة.

١٨- أجد نفسي منفعلاً حيال المشكلة إلىٰ درجة تعيق قدرتي علىٰ التفكير.

١٩- أحاول التنبؤ بما سوف تكون عليه النتائج قبل أن أتبنىٰ حلا معيناً.

٢٠- أعيد النظر في الحلول بعد تطبيقها بناء علىٰ مدىٰ نجاحاتها.

٢١- عندما تواجهني مشكلة فإنني أتصرف دونما تفكير.

٢٢- أتفحص العناصر المختلفة للموقف المشكل.

٢٣- أسأل الآخرين عن رأيهم لكي أتعرف علىٰ الاحتمالات المختلفة للحل.

٢٤- أختار الحل الذي يرضي الآخرين بغض النظر عن فاعليته.

٢٥- عندما يكون حلي للمشكلة غير ناجح فإنني أحاول معرفة سبب ذلك.

٢٦- أحرص علىٰ تأجيل التفكير في أية مشكلة تواجهني.

٢٧- عندما تواجهني مشكلة لا أعرف بالضبط كيف احددها.

٢٨- لدي القدرة علىٰ التفكير بحلول جديدة لأي مشكلة.

٢٩- أفكر بما يمكن أن يترتب علىٰ الحل في المدىٰ القريب أو البعيد.

٣٠- إصر علىٰ تنفيذ الحل الذي توصلت إليه حتىٰ عندما يظهر لي فشله في حل المشكلة.

٣١- أتجنب التحدث في الموضوع الذي تواجهني فيه المشكلة.

٣٢- لا أعرف كيف أصف المشكلة التي أواجهها.

٣٣- عندما تواجهني مشكلة أفكر بكافة الحلول الممكنة قبل أن أتبنىٰ واحداً منها.

٣٤- أضع خطة لتنفيذ الحلول المناسبة.

٣٥- ينتابني شعور بالغضب والعصبية عندما أجد إن الحل الذي توصلت إليه كان فاشلاً.

٣٦- ينتابني شعور باليأس إذا واجهتني أي مشكلة.

٣٧- عندما تواجهني مشكلة لا أعرف من أين أبدا بحلها.

٣٨- عندما تواجهني مشكلة فإنني استخدم في حلها أول فكرة تخطر علىٰ بالي.

٣٩- عندما تواجهني مشكلة فإنني أختار الحل الأكثر احتمالاً للنجاح.

٤٠- عندما تواجهني مشكلة فإنني لا أشغل نفسي بتقييم الحلول التي أتوصل إليها.

طريقة التصحيح وتفسير النتائج

- عدد فقرات المقياس (٤٠) فقرة.
- الأوزان في حالة الفقرات ذات الاتجاه الموجب:
- لا تنطبق أبدا (١) - تنطبق بدرجة بسيطة (٢).
- تنطبق بدرجة متوسطة (٣) - تنطبق بدرجة كبيرة (٤).
- الأوزان في حالة الفقرات ذات الاتجاه السالب:
- لا تنطبق أبدا (٤) - تنطبق بدرجة بسيطة (٣).
- تنطبق بدرجة متوسطة (٢) - تنطبق بدرجة كبيرة (١).
- الفقرات السالبة على المقياس هي:

(٥، ٨، ٩، ١٠، ١٣، ١٤، ١٦، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٦، ٢٧، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٤٠).

- بقية الفقرات هي الفقرات الموجبة على المقياس.
- تحسب الدرجات الفرعية على المقياس على النحو التالي:

١- التوجه العام: تقيسه الفقرات: ١، ٦، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣١، ٣٦.

٢- تعريف المشكلة: تقيسه الفقرات: ٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧.

٣- توليد البدائل: تقيسه الفقرات: ٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٣، ٣٨.

٤- اتخاذ القرار: تقيسه الفقرات: ٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٤، ٣٩.

٥- التقييم: تقيسه الفقرات: ٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٤٠.

- تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (٤٠- ١٦٠).
- تتراوح كل درجة فرعية بين (٨ ٣٢).
- تفسير العلامات على المقياس كالتالي:

(٤٠ - ٨٠) مؤشر على نقص في مهارة حل المشكلات.

(٨٠ فما فوق) كفاءة في حل المشكلات.

مقياس بيرلسون للاكتئاب عند الأطفال

ترجمة د عبد العزيز ثابت

العمر: ....

الجنس □ ذكر □ أنثى.

عزيزي/ عزيزتي : أمامك مجموعة من الأسئلة تتعلق بما تشعر/ي به في خلال الأسبوع الماضي من فضلك ضع علامة صح في الخانة الصحيحة.

م	البند	دائمًا	بعض الأحيان	لا
١	ما زلت أنظر للأشياء في حياتي كما تعودت عليها.			
٢	أنام جيداً.			
٣	أشعر بأنني سوف أبكي .			
٤	أحب أن أخرج في الشارع للعب .			
٥	أرغب في الهروب بعيداً.			
٦	أتمتع بطاقة كبيرة.			
٧	تصيبني آلام في المعدة.			
٨	أستمتع بالأكل.			
٩	أستطيع القيام بخدمة نفسي.			
١٠	أشعر بأن الحياة لا تساوي شيئًا.			

١١	أفعل الأشياء بشكل جيد.			
١٢	أستمتع بعمل الأشياء كما كنت في السابق.			
١٣	أحب التحدث مع أهلي ومع الآخرين.			
١٤	أحلم أحلام مزعجة.			
١٥	أشعر بالوحدة الشديدة.			
١٦	من السهولة أن أبتهج .			
١٧	أشعر بالتعاسة لدرجة لا تطاق .			
١٨	أشعر بالملل.			

تصحيح المقياس وتفسير النتيجة

البنود كلها تسير علىٰ هذا النحو:

* دائمًا: تأخذ الدرجة (صفر).
* بعض الأحيان: تأخذ الدرجة (١).
* لا: تأخذ الدرجة (٢).

البنود ٣، ٥، ٦، ١٠، ١٤، ١٥، ١٧، ١٨ تقلب في التصحيح.

لقد تطور هذا المقياس كأداة إكلينيكية لتقييم درجة الاكتئاب عند الأطفال والمراهقين، بعد أن كان يعتقد لسنوات عديدة أن الاكتئاب موجود فقط عند المراهقين ويتكون هذا المقياس من بنود مناسبة للأطفال، وتُغطي معظم أعراض الاكتئاب المسجلة لدىٰ الأطفال، ومع ذلك فإن التشخيص الإكلينيكي يجب أن

لا يعتمد علىٰ الدرجات العالية في هذا المقياس لوحده. وتكون إرشادات كيفية تعبئة هذا المقياس مكتوبة في أعلىٰ صفحة المقياس، ويُطلب من الأطفال أن يحكموا إلي أي مدىٰ ينطبق البند عليهم خلال فترة أسبوع سابق.

يتكون هذا المقياس من ١٨ بند، ويُطلب من الطفل وضع إجابته علىٰ كل بند في الخانة التي تنطبق علىٰ حالته، وهذه الخانات هي (لا، أحياناً، دائماً). حيث أن «لا» تأخذ صفر، «أحياناً» تأخذ ١، و«دائماً» تأخذ ٢.

ويتم تسجيل ذلك من البنود ٣،٥،٦،١٠،١٤،١٥،١٧،١٨.

وهناك دراسة وجُدت أن ليس هناك طفل طبيعي لديه عدد نقاط أكثر من ١١، ومع ذلك فإن الأطفال الذين يتم تشخيصهم إكلينيكياً علىٰ أنهم يعانون من الاكتئاب، تكون مجموع علاماتهم ١٧، ولقد تم استخدام هذا المقياس في عدة دراسات علىٰ الأطفال الذين يعيشون في بيئة ضاغطة من النكبات وممن تعرضوا للحروب.

مقياس قلق الموت

المؤلف: د/ أحمد محمد عبد الخالق.

في: العدد ١١١، سلسلة دار المعرفة، مارس ١٩٨٧.

تعليمات:

فيما يلي مجموعة من الأسئلة اقرأ كل سؤال وأجب ما إذا كان ينطبق عليك أم لا ثم ضع دائرة حول كلمة »نعم« أو كلمة »لا« التي تسبق كل سؤال.

ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ولكن الأهم أن تكون دقيقا في تحديد ما ينطبق عليك.

م	البنود	نعم	لا
١	هل تفكر في الموت كثيرا؟		
٢	هل تترقب الموت من وقت لآخر؟		
٣	هل يضايقك كثيرا أن تضطر إلى الوجود مع شخص عزيز وهو يحتضر (يموت)؟		
٤	هل تعتقد أن الموت هو »أهم الحقائق المؤكدة« في عالم البشر؟		
٥	هل تنظر إلى الحياة نظرة متشائمة؟		
٦	هل تخاف كثيرا من الموت عندما يصيبك أي مرض ؟		
٧	هل تنزعج كثيرا بما يدور حول الموت من طقوس (شعائر) ؟		
٨	هل تخاف من زيارة القبور؟		
٩	هل تخاف من احتمال أن تجرى لك عملية جراحية؟		
١٠	هل تنقبض وتتضايق عند رؤيتك ملابس سوداء؟		
١١	هل يرعبك دخول مشرحة؟		



م	البنود	نعم	لا
١٢	هل تخاف من رؤية الهيكل العظمي للإنسان؟		
١٣	هل ينتابك شعور بأنك ستموت فجأة؟		
١٤	هل التفكير في أنك ستموت يجعلك سلبيا بالنسبة لحياتك الحاضرة؟		
١٥	هل تخشىٰ مواجهة الأخطار تفاديا للموت؟		
١٦	هل تدور بعض أحلامك حول فكرة الموت؟		
١٧	هل تحب الحياة كثيرا؟		
١٨	هل تخاف من الجلوس مع مريض يوشك أن يموت؟		
١٩	هل تتجنب السباحة خوفا من الموت غرقا؟		
٢٠	هل تكره مشاهدة الأفلام التي تركز علىٰ الفراق؟		
٢١	هل تتشاءم من رؤية (دافن الموتىٰ) »الحانوتي»؟		
٢٢	هل تعتقد أن الموت راحة للإنسان؟		
٢٣	هل تخاف من عبور الشارع خشية أن تصدمك عربة وتموت؟		
٢٤	هل تفضل قراءة القصص والروايات التي تدور حول الجريمة والموت؟		
٢٥	هل تهتم كثيرا بقراءة صفحة الوفيات في الجرائد اليومية؟		
٢٦	هل تتمنىٰ في أوقات كثيرة أن تموت؟		
٢٧	هل تخاف من الجلوس في حجرة مات بها إنسان من وقت.		
٢٨	هل ترتبط في ذهنك العمليات الجراحية بالموت؟		
٢٩	هل يقلقك أن يحرمك الموت من شخص عزيز عليك؟		
٣٠	هل تحب أن تموت صغير السن ؟		
٣١	هل تود أن يبتعد الناس عن استخدام كلمة (الموت) ؟		
٣٢	هل يثير خوفك كثيرا رؤية الطيور وهي تذبح؟		
٣٣	هل تخشىٰ أمورا كثيرة مجهولة بعد الموت؟		

م	البنود	نعم	لا
٣٤	هل تعتقد أن انتظار الموت أقسىٰ من الموت ذاته؟		
٣٥	هل يتتابك قلق شديد إذا مرضت ودخلت ا لمستشفىٰ؟		
٣٦	هل تحزن كثيرا عند وفاة أحد أقاربك؟		
٣٧	هل تتوقع دائما أن يقع لك مكروه؟		
٣٨	هل تخاف بشدة من الإصابة بمرض «الإيدز »؟.		
٣٩	هل تقلق كثيرا إذا اضطررت إلىٰ زيارة مريض بالمستشفىٰ؟		
٤٠	هل تخاف من رؤية حوادث السيارات؟		
٤١	هل يزعجك صوت سيارة الإسعاف؟		
٤٢	هل تخاف كثيرا من رؤية الجثث؟		
٤٣	هل تعتقد أن الموت شيء فظيع ؟		
٤٤	هل تخشىٰ عذاب القبر؟		
٤٥	هل يرعبك منظر الجثث عندما تعرض في التلفزيون؟		
٤٦	هل تحب أن تتحدث عن الموت؟		
٤٧	هل تميل إلىٰ قراءة الكتب التي تعالج موضوع الحياة بعد الموت؟		
٤٨	هل تخشىٰ أن تموت في حادث اختطاف طائرة؟		
٤٩	هل تنزعج كثيرا عندما تتخيل نفسك ني مكان شخص ميت؟		
٥٠	هل تميل إلىٰ رؤية عملية دفن ا لميت؟		
٥١	هل يضايقك كثيرا أن تضطر إلىٰ السير بين المقابر؟		
٥٢	هل تشعر بالخوف عند رؤية الأسلحة القاتلة؟		
٥٣	هل يشغلك كثيرا التفكير فيما سيحدث بعد الموت؟		
٥٤	هل تخشىٰ الوقوع من مكان مرتفع فتموت؟		
٥٥	هل يزعجك كثيرا تلقي نبأ وفاة زميل لك؟		



م	البنود	نعم	لا
٥٦	هل يشغلك كثيرا التحلل الذي يحدث للجسد بعد الموت؟		
٥٧	هل تخشىٰ أن تنام فلا تستيقظ أبدا؟		
٥٨	هل تنزعج كثيرا عندما تقرأ عن الاغتيالات والحروب؟		
٥٩	هل تعتقد أن الموت ظاهرة تسبب قلقا شديدا للإنسان؟		
٦٠	هل تخشىٰ أن تقوم الحرب العالمية الثالثة وتموت فيها؟		
٦١	هل تكره مشاهدة الأفلام التي تنتهي بالموت؟		
٦٢	هل يزعجك أن تموت قبل أن تحقق آمالك وأحلامك؟		
٦٣	هل تعتقد أنه لابد من تقبل (الموت) علىٰ أنه نهاية كل شيء حي ؟		
٦٤	هل يصيبك خوف شديد عندما تشعر باحتضار شخص ما؟		
٦٥	هل تخاف أن تموت في حادث سيارة؟		
٦٦	هل تتكلم كثيرا مع زملائك عن الموت وما بعد ؟		
٦٧	هل ترغب في أن تعرف أشياء كثيرة عن الموت؟		
٦٨	هل يضايقك أن تضطر إلىٰ مخالطة مريض بمرض مميت (غير معد) ؟		
٦٩	هل يسبب لك مجرد دخول المستشفىٰ قلقا شديدا؟		
٧٠	هل أنت متفائل بالنسبة لأخرتك؟		
٧١	هل تخاف إذا عرفت أنك قبل أن تموت ستدخل في غيبوبة؟		
٧٢	هل ترىٰ كثيرا من الموتىٰ في أحلامك؟		
٧٣	هل تخشىٰ من احتمال أن تموت مقتولا؟		
٧٤	هل تتشاءم من الموت؟		
٧٥	هل تخشىٰ علىٰ نفسك من الموت عندما يطلب منك التبرع بالدم؟		
٧٦	هل تنزعج كثيرا وأنت تشاهد جنازة؟		
٧٧	هل تخاف من منظر شخص يحتضر؟		

م	البنود	نعم	لا
٧٨	هل تسبب لك سيرة الموت إزعاجا شديدا؟		
٧٩	هل تكره مشاهدة أفلام الرعب والموت؟		
٨٠	هل تخشىٰ الموت المؤلم عندما تقرأ عن مرض السرطان؟		
٨١	يسيطر عليك التفكير في الموت؟		
٨٢	هل تخشىٰ الإصابة بالأمراض المعدية المميتة؟		
٨٣	هل تسيطر عليك فكرة أنك ستموت في شبابك؟		
٨٤	هل تخاف من النظر إلىٰ الموتىٰ؟		
٨٥	هل تخشىٰ أن تموت وحيدا؟		
٨٦	هل ترتبط في ذهنك رؤية الدم بالموت؟		
٨٧	هل يمكنك النظر إلىٰ حيوان ميت؟		
٨٨	هل أنت من النوع الذي لا يخشىٰ الموت أبدا؟		

ملحوظة:

أفكار جميعها تورد لدىٰ الأفراد لا سيما عند المرور بموقف معين يستدعي ذلك مثل وفاة أحد الأقارب أو صديق مقرب، مشاهدة حادث ما وقد لا نكون علىٰ دراية في وقتها بأن ما نعانيه من أفكار هو أحد أنواع القلق (قلق الموت) والتي يؤدي التمادي فيه مثل بقية أنماط القلق إلىٰ الخلل بالحياة اليومية ومتطلباتها.

- تم التأكد من الصدق التلازمي له والثبات بإعادة التطبيق، والقسمة النصفية.
- كلما زادت الدرجة النهائية للاستجابة علىٰ البنود ارتفع معدل القلق والعكس.
- المقياس للاسترشاد فقط.

مقياس يل براون
للوساوس القهرية كاملاً

أضع لكم مقياس يل بروان للوساوس القهرية كاملاً مع معاملات الصدق والثبات ومتضمناً لتعليمات الاستجابة ولفقرات المقياس ولتفسير الدرجات.

مقياس يل براون للوساوس القهرية بصيغته المختصرة

المعدلة في البيئة اليمنية

إعداد : الدكتور عبده فرحان الحميري

قسم علم النفس- كلية الآداب- جامعة ذمار

المقدمة النظرية :

مقياس يل براون للوساوس القهرية (Y. Bocs) وضعه جودمان وآخرون عام ١٩٨٩ م كأداة ملاحظة تستخدم بشكل متكرر في الدراسات العلاجية للوساوس القهرية، وهي تساعد كثيرا في استخراج مالم يذكره المريض، ومالم يعتقد أنه ذو علاقة بالأمر في حياته؛ ويهدف تطبيقه علىٰ المريض بالوساوس القهرية إلىٰ التحديد الكمي لشدة الأعراض وكذلك لتقييم الاستجابة لطرق العلاج المختلفة، وذلك من خلال تقييم الطبيب النفسي أو الاختصاصي النفسي لعدة متغيرات في حالة المريض وإعطائها درجة تقديرية تختلف من صفر حتىٰ أربعة حسب شدة الأعراض.

وقد أجرىٰ كل من كيم، وديسكن، وكسكويسكي، وهوفر، وكاسلين، عام١٩٩٣ دراسة بهدف التحقق من الثبات والصدق لهذا المقياس من خلال تطبيقه

علىٰ عينة مكونة من ١٠٢ يعانون من الوساوس القهرية، وأظهرت النتائج أنه يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات والصدق في تقييم أعراض الوسواس القهري(عبد المنعم، ٢٠٠٠، ص٦٨).

وقد ترجم هذا المقياس بمعرفة مركز الطب النفسي بجامعة عين شمس في القاهرة،كما استخدم في دراسة قام بها باحثون من قسم الطب النفسي بالجامعة نفسها عام ١٩٩٤ م لدراسة أعراض الوساوس القهرية علىٰ عينه من المصريين، ومقارنتها بنتائج مماثلة في أنحاء شتىٰ من العالم،واستخدم أحمد عكاشة هذا لمقياس في دراسة حديثة عام ٢٠٠١ م علىٰ عينة من العرب المصريين شملت(٩٠) مريضـاً، ويتكون المقياس من(٧٤) فقره (أبو هندي، ٢٠٠٣ص٢٠٦-٢٠٨).

وقد قام كاتب هذه السطور بإجراء تعديلات علىٰ هذا المقياس بصيغته المصرية المعربة، وبما يناسب البيئة اليمنية، وتضمن ذلك تعديل طريقة صياغة الفقرات من الصيغة الاستفهامية(هل يحدث أحيانا أن تراودك أفكار مخيفة عن إيذاء نفسك؟) إلىٰ الصيغة التقريرية التي تبدأ بفعل مضارع (تراودني أفكار مخيفة عن إيذاء نفسي).

ثم عرضت الفقرات علىٰ مجموعة من الأساتذة في علم النفس لإبداء آرائهم في صلاحيتها لقياس الوساوس القهرية في البيئة اليمنية. وقد أسفرت هذه العملية عن اختصار الفقرات إلىٰ(٤٤) فقرة.

أما بدائل الاستجابة فإنها في الصيغة الأصلية (كانت – مازالت) وأصبحت في الصيغة الحالية اليمنية خماسية وعلىٰ وفق طريقة ليكرت (يحدث لدي باستمرار– يحدث لدي كثيرا – يحدث لدي باعتدال – يحدث لدي قليلا – لا يحدث لدي إطلاقا)، وتتراوح أوزان الاستجابة علىٰ هذه البدائل من(١– ٥).

وبذلك يصبح المقياس (بصيغته اليمنية المختصرة) من ضمن وسائل التقرير

الذاتي التي تتيح للمستجيب أن يقرر وجود العرض الذي تدور حوله الفقرة من عدمه لديه باختيار البديل المناسب على مدرج الاستجابة.

وتم إجراء التحليل العاملي للبيانات الخاصة بالفقرات ال (٤٤) بطريقة المكونات الرئيسيةComponents Principall.وأديرت المحاور بطريقة الفاريماكس Varimax. وتم اعتبار التشبع المقبول هو الذي يبلغ (٠.٣٥) فأكثر، وباستخدام محك الجذر الكامن واحد صحيح للتوقف عن استخلاص العوامل، حيث أنه يعد معيارا مستقرا قابلا لإعادة الاستخراج (احمد عبد الخالق، ١٩٩٤، ص١١٤). وتبين وجود احد عشر عاملا استوعبت (٥٥.٤٦) من التباين الكلي، استبعد الباحث منها خمسة عوامل كان ترتيبها السابع والثامن والتاسع والعاشر والحادي عشر، وذلك نظرا لتشبعها بمتغيرين فقط. حيث أن تشبع ثلاثة متغيرات على العامل.

قد تكون بمثابة الحد الأدنى لتقرير هوية العامل (عيسوي، ١٩٩٤، ص٧١). وبهذه الخطوة أصبح المقياس يتكون في صيغته النهائية من(٣٢) فقرة ذات تشبعات جوهرية موجبة، تتوزع بين ستة عوامل أحادية القطب.

العامل الأول: وساوس التحقق أو التأكد القهرية.

العامل الثاني: الوساوس العدوانية القهرية.

العامل الثالث: وساوس التلوث والخطيئة القهرية.

العامل الرابع: وساوس النظافة القهرية.

العامل الخامس: الوساوس الجنسية القهرية.

العامل السادس: وساوس التجميع والتخزين القهرية.

ثم صيغت الفقرات ال (٣٢) في استبيان جديد، وحسبت القوه التمييزية لها بطريقة المجموعتين المتطرفتين، حيث رتبت الاستمارات ال (٤٠٠) تنازلياً وفقاً

للدرجة الكلية واعتمدت نسبه(٢٧ ٪) من الاستمارات الحاصلة علىٰ أعلىٰ الدرجات، ومثلها من الاستمارات الحاصلة علىٰ أدنىٰ الدرجات، بحيث أصبح عدد الاستمارات الخاضعة للتحليل (٢١٦) استمارة، بواقع (١٠٨) استمارة لكل مجموعه. ولمعرفة طبيعة الفروق بين المجموعتين في كل فقرة من فقرات المقياس طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وتبين أن القيم التائية المحسوبة تتراوح بين (١٤.٢٣- ٤.٦٦) وهي دالة معنويا عند مستوىٰ (٠.٠٥).فأقل. مما يعني أن الفقرات تميز بين أفراد مجتمع البحث الحاصلين علىٰ درجات عليا وأقرانهم الحاصلين علىٰ درجات دنيا في الوساوس القهرية(أفكار وأفعال).

ثم حسب الاتساق الداخلي بين الفقرات بطريقة الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس. وأسفرت النتائج عن أن جميع الارتباطات تتراوح بين(٠.٥٧- ٠.٢٧)، وجميعها دالة معنويا عند مستوىٰ(٠.٠٥).

وبلغ معامل ثبات المقياس Reliability of the Scale بطريقة ألفا كرونباخ (٠.٨٦). وهو مرتفع، ويشير إلىٰ أن فقرات المقياس متسقة مع بعضها في قياس الوساوس القهرية.

إن هذا النوع من الثبات يطلق عليه المهتمون في القياس النفسي ومنهم(١٩٨١، Fransella) بالاتساق الداخلي Internal Consistencyوالذي يعد أحد مؤشرات الصدق.

التعليمات:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

بين أيديكم استبيان يتضمن مجموعة من العبارات حول جوانب مختلفة في حياتكم، أرجو قراءة كل عبارة بدقة وموضوعية ثم الإجابة عنها بوضع علامة صح بجانبها وتحت البديل المناسب الذي ينطبق عليك، ولا داعي لكتابة اسمك، علما

بأن إجابتك سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي الذي هو سبيلنا الأساسي لحل مشكلاتنا المختلفة.

الجنس : ذكر () أنثىٰ ().

تكون الإجابة علىٰ الفقرات بـ:

لا يحدث لدي إطلاقـًا.

يحدث لدي قليلاً.

يحدث لدي باعتدال.

يحدث لدي كثيراً.

يحدث لدي باستمرار.

فقرات وبنود المقياس :

١- أحتاج إلىٰ التحقق المتكرر من أني لم أولن أوذي الآخرين.

٢- أحتاج إلىٰ التحقق المتكرر من أني لم أؤذ نفسي.

٣- أحتاج إلىٰ التحقق المتكرر من أني لم أرتكب خطـًا ما.

٤- أحتاج إلىٰ التحقق المتكرر من أن شيئـًا بشعـًا لم أولن يحدث.

٥- هناك أشياء أفعلها بشكل متكرر للتأكد من سلامة جسمي.

٦- أحتاج إلىٰ التحقق أكثر من مرة من أني أغلقت الأبواب أو الغاز.

٧- هناك أفعال معينة أمارسها لأتجنب الأشياء التي أعتقد أنها ملوثة.

٨- أمارس أفعالاً معينة مثل العد والتحقق من الأشياء.

٩- تراودني أفكار مخيفة من أن أسرق شيئا ما.

١٠- يراودني خوف من تنفيذ فكره لا أرغب فيها(مثل أن اطعن صديقي).

١١- تراودني أفكار مخيفة من أن أؤذئ الآخرين لعدم حرصي الكافي.

١٢- تراودني أفكار مخيفة من أن أكون مسئولا عن أشياء رهيبة تحدث في مكان أخر كالحرائق أو السرقة مثلاً.

١٣- تراودني أفكار مخيفة عن إيذاء الآخرين.

١٤- تراودني أفكار مخيفة من أن انطق بألفاظ غير لائقة أو إهانات.

١٥- أهتم اهتماماً مبالغا فيه بملوثات البيئة كالدخان أو عادم السيارات مثلاً.

١٦- أمضي وقتاً طويلاً في التفكير في الخطيئة.

١٧- ينشغل بالي باحتمال أن أتسبب بمرض الآخرين عن طريق نش التلوث.

١٨- لدي اهتمام بالغ بالأخلاقيات وبما هو صواب أو خطأ.

١٩- يشغلني كثيراً التفكير في القذارة والجراثيم.

٢٠- يضايقني كثيراً التعامل مع مواد لزجة أو بقايا لزجة.

٢١- ينشغل بالي باحتمال أن أمرض نتيجة للتلوث.

٢٢- يقتصر اهتمامي بالتلوث علىٰ ما سوف أشعر به لو أني أصبت بالتلوث.

٢٣- أغسل يدي بشكل متكرر أو مبالغ فيه.

٢٤- أبالغ في الاستحمام أو غسيل الأسنان أو مباشرة نظافة جسمي.

٢٥- أبالغ في الحرص علىٰ نظافة الأدوات المنزلية.

٢٦- يشغلني التفكير أو الاشمئزاز من إفرازات الجسم علىٰ سبيل المثال (البول- البراز- اللعاب).

٢٧- تراودني أفكار أو اندفاعات جنسية حول الأطفال.

٢٨- تراودني أفكار أو اندفاعات جنسية حول المحارم.

٢٩- تراودني أفكار بشأن إتيان جنسي ع١دواني مع أو نحو الآخرين.

٣٠- أميل إلىٰ جمع الأشياء وتخزينها حتىٰ وإن لم يكن لدي تصور لكيفية استخدامها.

٣١- أجد صعوبة في التخلص من الأشياء حتىٰ تلك التي لا حاجة لي بها.

٣٢- أميل إلىٰ جمع الأشياء التافهة والاحتفاظ بها.

دلالات الدرجة:

الدرجة الكلية هي مجموع الدرجات علىٰ عبارات الاختبار.

تتراوح الدرجة الكلية بين ٣٢- ١٦٠.

حسب معيار الرباعيات:

الدرجة ٤٠ فاقل تشير إلىٰ المستوىٰ العادي من الوساوس القهرية.

الدرجة ٤١ – ٨١ تشير إلىٰ المستوىٰ الخفيف من الوساوس القهرية.

الدرجة ٨٢ – ١٢١ تشير إلىٰ المستوىٰ المتوسط من الوساوس القهرية.

الدرجة ١٢٢ – ١٦٠ تشير إلىٰ المستوىٰ الشديد من الوساوس القهرية.

اختبار الميول النفسية

يعتبر اختبار أحد أوسع الاختبارات استعمالا، ويسمىٰ باختبار الميول النفسية المرضية. وهذا الاختبار لا يساعدنا فقط في تحديد وجود الميول الاكتئابية، ولكنه يساعدنا في تحديد وجود ميول عصابية أخرىٰ هي:

١. الميول الانفعالية.

٢. الرهاب.

٣. العظام أوالبارانويا.

٤. الميول الفصامية.

٥. الميول العادية للمجتمع.

٦. ميول نحو فقدان المنطق.

٧. ميول نحو عدم الاستقرار.

٨. الميول الاكتئابية.

ويتألف هذا الاختبار من ٧٦ سؤالا يكون الجواب عليها بنعم أو بلا. وهذه الأسئلة هي التالية:

عبارات أو فقرات الاختبار:

١- هل لديك رغبة بأن تبدأ الشجار؟

٢- هل تخاف الظلام؟

٣- هل تخاف من الرعد والعواصف؟

٤- هل تخاف المرور في نفق؟

٥- هل تخاف من الماء؟

٦- هل تخاف اجتياز جسر فوق الماء؟

٧- هل تراودك فكرة القفز إلىٰ الماء لدىٰ مرورك فوق الجسر؟

٨- هل تخاف أكثر من الآخرين؟

٩- هل تخاف في الليل؟

١٠- هل تسمع في الليل أصواتا توحي لك بالخوف؟

١١- هل تحلم أحيانا بأشخاص ماتوا؟

١٢- هل تقضم أظافرك أحيانا؟

١٣- لدىٰ انفعالك هل تعاني من التأتأة؟

١٤- هل تستطيع المكوث طويلا دون أن تنبس بكلمة؟

١٥- هل لديك عادة تحريك الرقبة أو العنق؟

١٦- هل يعجبك دائما أن تغير نشاطك وعملك؟

١٧- هل يحصل أن ينبهك الآخرون إلىٰ شرودك؟

١٨- هل يعجبك أن تزاول لفترة طويلة النشاط نفسه؟

١٩- هل تبكي أحيانا بسبب الخسائر التي تلحق بك؟

٢٠- هل تستطيع احتمال الألم كما يتحمله الآخرون؟

٢١- هل تتضايق من رؤية الدم؟

٢٢- هل تعاني غالبا من الآلام؟

٢٣- هل يحصل لك غالبا صعوبات في التنفس؟

٢٤- هل تشعر عادة بأنك معافى وقوي؟

٢٥- هل تشعر بالتعب عند نهوضك من النوم؟

٢٦- هل تشعر غالبا بالتعب؟

٢٧- هل أنت ضجر في معظم الأحيان؟

٢٨- هل تعاني غالبا من الصداع؟

٢٩- هل توجد أطعمة لا تحتمل مجرد رؤيتها؟

٣٠- هل توجد أطعمة يصعب عليك هضمها؟

٣١- هل تنام عادة كما يجب؟

٣٢- هل تعلم دائما ما تريد عمله؟

٣٣- هل يصعب عليك اتخاذ القرار عندما يجب ذلك؟

٣٤- هل تؤمن بالحدس (التنجيم، الأبراج. إلخ)؟

٣٥- هل راودتك لغاية الآن فكرة الهرب من البيت؟

٣٦- هل شعرت لغاية الآن بالدافع أو الميل للهرب من بيتك؟

٣٧- هل سبق لك وهربت من المنزل؟

٣٨- هل تخاف أحيانا من اجتياز شارع عريض أو ساحة؟

٣٩- هل تخاف أحيانا من الأماكن المغلقة؟

٤٠- هل تخاف كثيرا من النار؟

٤١- هل راودتك لغاية الآن فكرة الإحراق؟

٤٢- هل لديك عادة النظر تحت السرير قبل النوم؟

٤٣- هل تعجبك صحبة الآخرين؟

٤٤- هل يعجبك أكثر أن تكون وحيدا؟

٤٥- هل يتقبلك الآخرون؟

٤٦- هل تغضب كثيرا؟

٤٧- عادة هل يعجبك أن تكون الآمر الناهي؟

٤٨- عامة هل أنت مسرور ومكتف؟

٤٩- هل يراودك أحيانا الشعور بأنك دون الآخرين؟

٥٠- هل يراودك أحيانا الشعور بأن لا أحد يفهمك؟

٥١- هل تفكر بأن لك حياة أخرى غير حياتك العادية؟

٥٢- هل يراودك الشعور بأنك ولد متبنى ويصعب عليك التخلص من هذا الشعور؟

٥٣- هل تراودك أفكار أخرى مشابهة؟

٥٤- هل أنت غالبا متأفف، ضجر، وتعيش فكرة مفادها أن الأشياء حولك خادعة؟

٥٥- هل تصادق بسرعة؟

٥٦- هل يراودك أحيانا الشعور بأنك مذنب؟

٥٧- هل تعتقد أن الناس يحبونك كما يحبون الآخرين؟

٥٨- هل تفكر أحيانا بأن لا أحد يحبك؟

٥٩- هل يصعب عليك التعود والتكيف مع محيط عملك؟

٦٠- هل يصعب عليك العيش الهادئ في بيتك؟

٦١- عائلتك هل تعاملك جيدا، وهل هي عادلة معك؟

٦٢- رؤساؤك هل يعاملونك جيدا؟

٦٣- هل تزعجك فكرة مفادها بأن أحدهم يتابعك؟

٦٤- هل تحس أحيانا بأن أحدهم يريد إيذاءك؟

٦٥- ها تغضب عندما يعارضك الآخرون؟

٦٦- هل يحصل أن تكسر الأشياء عندما تغضب؟

٦٧- هل تغضب أحيانا من أجل توافه؟

٦٨- هل أغمي عليك ولو مرة واحدة؟

٦٩- هل يغمىٰ عليك في مناسبات معينة؟

٧٠- هل تشعر أحيانا باضطرابات النظر؟

٧١- ها تعجبك مهنة تتعلق بقتل الحيوانات وذبحها؟

٧٢- هل تمنيت الشر لأحد؟

٧٣- هل تتندر علىٰ الآخرين لدرجة تثير بكاءهم أحيانا؟

٧٤- هل تشعر بالسعادة إذا ما ألحقت الأذىٰ بشخص ما؟

٧٥- هل تشعر بالسعادة لدىٰ تعذيبك لحيوان ما؟

٧٦- هل راودتك فكرة السرقة لغاية الآن؟

تصحيح المقياس وتفسير النتائج

وهذا الاختبار يقيس الميول النفسية المرضية التالية:

١- الرهاب والمخاوف:

المتمثلة بالخوف الغير مبرر.

وهذه الميول ممكنة الاستنتاج من خلال الأسئلة: (٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٢٥، ٢٦، ٣٢، ٣٣، ٣٦، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢).

ومعاملها القياسي يساوي ٢٤.

٢- الميول الانفعالية:

المتمثلة بعدم التوازن الانفعالي. وهذه الميول ممكنة الاستنتاج من خلال الأسئلة: (١، ٢، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٩، ٢٠، ٢١، ٣٤ و٤٠).

ومعاملها القياسي يساوي ٢٨.

٣- الميول الفصامية:

أو الميل نحو الوحدة والعزلة، وعدم الثقة بالنفس والتعاسة، وممكن أن نستشف هذه الميول من خلال الأسئلة: (٢٧، ٣٥، ٤٣، ٤٤، ٤٦، ٤٨، ٤٩، ٥٠، ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٤).

ومعاملها القياسي يساوي ٣٠.

٤- البارانويا:

أو الفصام، أو الشعور بالاضطهاد وبعدم الأمان وممكن أن نستشف هذه الميول من خلال الأسئلة: (١، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٧، ٥٣، ٥٥، ٥٦، ٥٧، ٥٨، ٥٩، ٦٠، ٦١، ٦٢، ٦٣، ٦٤، ٦٥).

ومعاملها القياسي يساوي ٢٠.

٥- الميول نحو فقدان المنطق:

المتجلية من خلال الأسئلة: (٩، ١٠، ٣١، ٣٧، ٦٥، ٦٦، ٦٧، ٦٨، ٦٩، ٧٠) ومعاملها القياسي هو ٣٦.

٦- ميول نحو عدم الاستقرار:

المتجلية بالرغبة الدائمة بالتغيير وبالتردد، وهذه الميول ممكن أن نستشفها من خلال الأسئلة: (١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ٣٥، ٣٦).

ومعاملها القياسي هو ٥٢.

٧- ميول معادية للمجتمع:

وهذه الميول تتجلىٰ من خلال الأسئلة: (٢٠، ٧١، ٧٢، ٧٣، ٧٤، ٧٥، ٧٦).

ومعاملها القياسي هو ٥٢.

٨- الميول الاكتئابية:

وتتجلىٰ هذه الميول في الأسئلة: (٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٤٦، ٥٦).

ومعاملها القياسي هو ٢٦.

استبيان تشخيص حالات فرط الحركة

ونقص الانتباه والاندفاعية لدى الأطفال.

(استبيان الأسرة والمدرسة).

بيانات عامة:

١ - اسم الطفل ....

٢ - العمر بالشهر والسنة ....

٣ - الجنس ....

٤ - المستوى التعليمي ....

٥ - العمل (إن وجد) ....

٦ - رقم الملف الطبي ....

٧ - جهة التحويل ....

٨ - العنوان ورقم الهاتف ....

معلومات عن الأسرة:

١ - عمر الأب ....

٢ - عمل الأب..

٣ - المستوى التعليمي للأب..

٤ - أمراض الأب ....

٥ - عمر الأم ....

٦ - عمل الأم ....

٧ - المستوىٰ التعليمي للام ....

٨ - أمراض الأم ....

٩ - عدد الأخوة والأخوات وترتيب الطفل بين أخوته ....

١٠ - أعمار الأخوة ....

١١ - المستوىٰ التعليمي للأخوة ....

١٢ - أمراض الأخوة ....

١٣ - هل يعيش الوالدان معا (في حالة الإجابة بلا يرجىٰ معرفة السبب)؟ .....

١٤ - هل يوجد تعدد زوجات في الأسرة؟ ....

١٥ - دخل الأسرة والوضع الاقتصادي والسكن ....

١٦ - هل عانىٰ الطفل من حرمان عاطفي من الأم؟ ....

١٧ -ما هي أهم المشكلات الأسرية؟ ....

١٨ - اتجاه الأبوين في التنشئة الأسرية للأطفال. (قسوة، رعاية زائدة، نبذ، عدالة) ....

١٩ - هل يعتمد في رعاية الأطفال علىٰ الشغالة (جزئيا، كليا)................

٢٠ - هل يوجد أمراض لدىٰ الأقارب...................................

هذه البيانات يتم كتابتها تحت إشراف الطبيب أو الأخصائي النفسي.........

معلومات عن ظروف الحمل والولادة:

١ - ظروف الحمل(هل كان الحمل طبيعيا)...............................

٢ - عمر الأم أثناء الحمل...

٣ – اتجاه الأم نحو الحمل..

٤ – أمراض الأم والإصابات أثناء الحمل..............................

٥ – العلاجات والعقاقير التي تناولتها الأم أثناء الحمل......................

٦ – مدة الحمل...

٧ – عملية الولادة (طبيعية، قيصرية، عسرة، قبل الأوان)..........................

٨ – الحالة الصحية للطفل بعد الولادة (الوزن والطول ومحيط الجمجمة)..

٩ – إضافات من الأم...

نمو الطفل بعد الولادة:

١ – الرضاعة (عادية، اصطناعية، مختلطة، مدة الرضاعة)..........................

٢ – الفطام (عادي، مبكر، متأخر، تدريجي، مفاجئ.................................

٣ – التسنين...

٤ – المشي...

٥ – النطق والكلام...

٦ – تغذية الطفل...

٧ – تحصين الطفل ضد (حصبة، نكاف، لقاح الدرن، لقاح شلل الأطفال، لقاح الدفتيريا (((الخانوق)، والتيتانوم (الكزاز)، لقاح الحصبة الألمانية (الحميراء)...

صحة الطفل:

١ – وجود عاهات أو إعاقات أو أمراض خلقية.........................

٢ – التحكم في عملية التبرز..

٣ – التحكم في عملية التبول..

٤ - سلامة الحواس...

٥ - إصابات عضوية مثل...

(حميات، إسهالات متكررة، التهاب سحايا، أمراض حساسية، حصبة، جدري، نكاف، شلل أطفال، سعال ديكي، التهاب كبد وبائي، حمىٰ قرمزية، تدرن رئوي، طفيليات معوية، أمراض قلب، أمراض صدر، صرع، أورام، تشنجات، آلام الأحشاء، تقيؤ وغثيان، إمساك، يرقان).

٦ - الاضطرابات النفسية السلوكية...

(خوف، قلق، اكتئاب، عدوان، كذب، بكاء، عناد، هروب، أكل الأظافر، مص أصابع، سرقة، اضطراب في الطعام، اضطراب في النوم، أحلام يقظة).

٧ - العلاجات السابقة.

المستوى الأكاديمي والعقلي:

١ - مستوىٰ التحصيل الدراسي العام (عادي، دون الوسط، ضعيف)..........

٢ - مستوىٰ الطفل في مواد القراءة والكتابة والحساب (عادي، دون الوسط، ضعيف)...

٣ - التواصل اللغوي (المحصول اللغوي)...

٤ - التواصل الاجتماعي والصدقات والألعاب...

٥ - الأنشطة الفنية والرياضية للطفل...

٦ - مستوىٰ القدرة العقلية لدىٰ الطفل (عادي، دون الوسط، ضعيف)........



Teaches Questionnaire

الأخ المعلم / المعلمة في إطار تشخيص حالة الطفل التمليذ) الأكاديمية والسلوكية والعقلية يرجىٰ الإجابة عن الأسئلة والاستفسارات بدقة وموضوعية وذلك بوضع إشارة (√) في العمود تحت الإجابة المناسبة شاكرين تعاونكم معنا:

١- أعراض ضعف الانتباه لدى الطفل

الرقم	بنود الاستبيان	نادرا	قليلا	غالبا	دائما
١	ضعف مدىٰ الانتباه.				
٢	يحتاج إلىٰ جهد للانتباه إلىٰ تعليمات المعلم.				
٣	يعاني من الذهول والحيرة أو الارتباك.				
٤	الفشل في إتمام المهام أو الأنشطة التي يبدأ بها.				
٥	انتقال الطفل من شيء لآخر أومن نشاط لآخر بشكل مزعج وغير هادف.				
٦	لا يصغي أو يستمع للآخرين.				
٧	ليس لديه القدرة علىٰ متابعة التفاصيل.				
٨	ليس لديه القدرة علىٰ الفهم والاستيعاب وإدراك العلاقات.				
٩	ليس لديه القدرة علىٰ التركيز.				
١٠	يعاني من تخلف دراسي أو صعوبة في مجال التعلم.				
١١	يعاني من الشرود وأحلام اليقظة.				

الرقم	بنود الاستبيان	نادرا	قليلا	غالبا	دائما
١٢	كثير ما ينشغل بذاته.				
١٣	تشتت انتباهه بسرعة بفعل المثيرات وبشكل غير عادي.				
١٤	ينسىٰ الأشياء الهامة لإنهاء المهام.				
١٥	يفشل في تنظيم المهام وتنفيذها.				
١٦	يفشل في متابعة التعليمات التي توجه إليه.				
١٧	يتجنب المهام التي تتطلب جهدا عقليا وانتباها وإدراكا وغير ذلك.				
١٨	التعرض للحوادث بسبب نقص الانتباه.				
١٩	يفقد بعض الأشياء والأدوات.				
٢٠	عدم الاهتمام أو اللامبالاة بعملية التعلم.				

٢- أعراض فرط الحركة

الرقم	بنود الاستبيان	نادرا	قليلا	غالبا	دائما
١	الخروج من الصف عدة مرات دون مبرر .				
٢	سلوكيات متكررة لدرجة الإزعاج.				
٣	عدم الراحة مع الإحساس بالملل والتلوي أثناء الجلوس علىٰ المقعد.				
٤	يسبب صخبا وضوضاء داخل الصف.				

الرقم	بنود الاستبيان	نادرا	قليلا	غالبا	دائما
٥	يزعج الأطفال الآخرين في الصف ولا ينسجم معهم.				
٦	غير متعاون مع معلميه أو المشرفين عليه.				
٧	لا يستجيب لتعليمات متمرد أو خارج عن الطاعة.				
٨	يظهر سلوك العناد والمعارضة.				
٩	تظهر عليه أعراض اللامبالاة أو الإهمال.				
١٠	يمكن أن يدفع الآخرين في الصف.				
١١	عدم ممارسة الأنشطة.				
١٢	التواصل الاجتماعي مع الآخرين ضعيف.				
١٣	يتهم الآخرين باستمرار.				
١٤	تغيب عن المدرسة دون عذر.				
١٥	يخالف الأنظمة والمواعيد ويكره أن تقيده النظم أو القواعد.				
١٦	يتجنب الاعتذار.				
١٧	سلوكه لا يمكن توقعه.				
١٨	من السهل قيادته من الأطفال الآخرين.				
١٩	يتكلم كثيرا بشكل مختلف عن الأطفال الآخرين من نفس العمر (كلام، طفلي، تهته).				

٣- أعراض الاندفاعية

الرقم	بنود الاستبيان	نادرا	قليلا	غالبا	دائما
١	لا يستطيع السيطرة علىٰ أفعاله.				
٢	يجب إن تؤدي مطالبه في الحال.				
٣	انفجار المزاج والقيام بسلوك غير متوقع.				
٤	حساس بشدة لعملية النقد.				
٥	يبكي كثيرا وبسهوله.				
٦	صعوبة إرجاء رد الفعل أو الاستجابة.				
٧	يجيب عن السؤال قبل إتمامه.				
٨	محب للعراك ودائما في حالة غضب واستياء.				
٩	إقحام نفسه في أمور لا مبرر لها.				
١٠	مقاطعة الآخرين في الحديث.				
١١	غير قادر علىٰ إيقاف حركاته المتكررة.				
١٢	ينكر الأخطاء ولوم الآخرين له.				
١٣	مطيع باستياء وبامتعاض.				
١٤	وقاحة مع قلة الحياء في أفعاله.				
١٥	ضرب الآخرين بعنف.				
١٦	يركض ويقفز بسرعة.				

استبيان الأسرة (الآباء)

Parents Questionnaire

١- أعراض ضعف الانتباه لدى الطفل

الرقم	بنود الاستبيان	نادرا	قليلا	غالبا	دائما
١	ضعف القدرة على الانتباه والتركيز				
٢	ضعف القدرة على الإدراك التفاصيل والعلاقات				
٣	يعاني من الشرود وأحلام اليقظة.				
٤	يفشل في إتمام المهام التي يبدأها.				
٥	يعاني من الذهول والحيرة أو الارتباك				
٦	ينتقل من نشاط لأخر دون مبرر				
٧	يروي قصصا غير حقيقية أو كاذبة				
٨	لا يستمع أو يصغي إلى التعليمات التي تقدم إليه				
٩	كثيرا ما ينشغل بذاته بأصابعه، ملابسه، بشعره.				
١٠	من السهل قيادته من الغير				
١١	يتشتت انتباهه بسرعة بسبب المثيرات وبشكل غير عادي				
١٢	ينسى أشياء أو أدوات هامه				
١٣	التعرض إلى حوادث بسبب نقص الانتباه.				
١٤	يتجنب المهام الصعبة التي تتطلب جهدا عقليا.				
١٥	يفشل في تنظيم المهام أو الأشياء في حياته				

٢- أعراض فرط الحركة

(Hyperactivity Symptoms)

الرقم	بنود الاستبيان	نادرا	قليلا	غالبا	دائما
١	أعمال وسلوكيات كثيرة مزعجة وغير هادفة.				
٢	الجري والقفز والتسلق.				
٣	إتلاف الأشياء وبعثرتها.				
٤	القفز على الأثاث والأشياء.				
٥	الهروب من المنزل.				
٦	القيام باعمال مرفوضة من الاخرين.				
٧	محب للعراك مع الاخرين.				
٨	يجلس خارج المنزل.				
٩	قاسي على الحيوانات.				
١٠	لا ينسجم مع أخواته أو الآخرين.				
١١	لا يتمتع بعملية اللعب.				
١٢	سلوكه طفلي وغير ناضج.				
١٣	غير متعاون مع الآخرين.				
١٤	يبعث بعدة أشياء وقد يركز على ذاته.				
١٥	يكلب عدة أشياء متتابعة.				
١٦	يمص أو يمضغ الإبهام أو الملابس أو البطانية.				
١٧	ينقل أشياء على كتفه من مكان لآخر.				
١٨	يقاوم النظم والقواعد ويخالف المواعيد.				
١٩	يقوم بسرقة الأشياء.				

الرقم	بنود الاستبيان	نادرا	قليلا	غالبا	دائما
٢٠	مطيع باستياء أو بامتعاض.				
٢١	قاسي وتصرفاته وحشية.				
٢٢	متمرد وعنيد وغير مطيع.				
٢٣	من الصعب تكزين صداقات أو التواصل مع الآخرين.				
٢٤	ينكر الأخطاء ولوم الآخرين له.				
٢٥	كلامه غير واضح ويكون بشكل مختلف عن الأطفال الآخرين.				
٢٦	يمكن أن يقوم بسلوك مضاد للمجتمع مثل إشعال النار.				
٢٧	يمكن أن يمارس الجنس مع الآخرين.				
٢٨	يتجنب الاعتذار.				

٣- الأعراض الاندفاعية

(Impulsivity)

الرقم	بنود الاستبيان	نادرا	قليلا	غالبا	دائما
١	إفراط حركي اندفاعي لا يهدأ.				
٢	عناد ومعارضه.				
٣	لا يستطيع السيطرة على أفعاله.				
٤	يصعب عليه الانتظار.				
٥	يلامس أحيانا أشياء غير متوقعة.				
٦	سرعان ما تجرح مشاعره.				
٧	يتغير المزاج بسرعة وبشدة أو صراحة.				
٨	دائم الشجار ومولع بالعراك مع الآخرين.				
٩	يضجر بسرعة ويعاني من الملل.				
١٠	يتعرض بسرعة للإحباط في الجهود التي يقوم بها.				
١١	من السهل أن يصرخ أو يبكي.				
١٢	غير قادر على إيقاف حركاته.				
١٣	نجده متجهما عبوسا مستاء.				
١٤	ممكن أن يفضح السر بسرعة وسهوله.				
١٥	يقحم نفسه في أمور لا علاقة له بها.				
١٦	ضرب الآخرين بعنف.				
١٧	إتلاف الأشياء.				
١٨	يجب أن تؤدى مطالبه في الحال.				

تصحيح الاختبار وتفسير النتائج

بعد الإجابة عن الاستبيان بالنسبة للمعلم، وكذلك بالنسبة للأبوين تعطىٰ عادة الدرجات التالية حسب مستويات:

كل إجابة نادرا .... تعطىٰ درجة صفر.

كل إجابة قليلا .... تعطىٰ درجة واحد.

كل إجابة غالبا .... درجتان.

كل إجابة دائما .... تعطىٰ ثلاث درجات.

بهذا الشكل تكون الدرجة بين (صفر - ١٦٥) وهي أعلىٰ درجة بالنسبة لاستبيان المعلم وكذلك تتراوح الدرجة بين (الصفر - ١٨٣) درجة بالنسبة لاستبيان الأسرة وهي أعلىٰ درجة يمكن أن يصل إليها المصحح ويكون متوسط مجموع الدرجة القصوىٰ ١٦٥+١٨٣÷ ٢ = ١٧٤ درجة.

فإذا نال الطفل الدرجة (١٧٤) فأكثر يكون يعاني أعراض فرط الحركة ونقص الانتباه والاندفاع في السلوك ويمكن من اجل أغراض البحث العلمي تتناول درجات كل بعد من أبعاد استبيان المعلم، وكذلك كل بعد من أبعاد استبيان الأبوين من أجل المقارنة والكشف عن وجود علاقات متبادلة بين الدرجات وكذلك معرفة التباين بالنسبة لبعض بنود الاستبيان بين أراء المعلم وأراء الأسرة قد يكشف عن وجود مشكلة في المدرسة أوفي الأسرة لدىٰ الأبوين أو لدىٰ المعلمين مما قد يترتب عليه الإرشاد أو الإرشاد التربوي فيما بعد.

أخيرا لا بد من الإشارة إلىٰ ضرورة مقابلة الطفل وملاحظة سلوكه العام من اجل الدقة والموضوعية في عملية التشخيص.

قائمة المراجع

١- مقياس اتجاهات الطلبة، عزام، حسين عبد المجيد أحمد، اتجاهات طلبة المرحلة الأساسية العليا نحو المدرسة في الأردن، رسالة جامعية (ماجستير).- جامعة اليرموك ١٩٩٩، رقم الطلب من مكتبة جامعة اليرموك LB٢٣٤١.٨.

٢- اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، الريحاني، سليمان، ١٩٨٥، تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، مجلة دراسات، المجلد (١٢) عدد (١١).

٣- اختبار مفهوم الذات.

٤- الاتجاه المهني، القائمة مأخوذة من نموذج (Crites) للنضج المهني وقد استخدمت في التعرف علىٰ مستوىٰ النضج المهني وما زالت قيد البحث.

٥- قائمة الحاجات الإرشادية، حمدي، نزيه، ١٩٩٨، فعالية تدريبات التحصين ضد الضغط النفسي في خفض المشكلات، بحث متقدم ضمن فعاليات الورشة العربية الثانية للعلوم النفسية، الجمعية السورية للعلوم النفسية بالتعاون مع كلية التربية بجامعة دمشق، سوريا.

٦- قائمة أيزنك للشخصية، أبو خرمة، فايزة، ١٩٨٨ العلاقة بين بعض أبعاد الشخصية وتفريع التعليم الأكاديمي والجنس لدىٰ طلبة الثانوية العامة في مدينة اربد، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، اربد رقم الطلب من مكتبة جامعة اليرموك.

٧- قائمة مفهوم الذات للأطفال من سن ٧ إلىٰ سن ١٦، الأخضر، فاطمة محمد، ١٩٨٩، اثر المشاركة في برنامج الإرشاد الجمعي وفي برنامج النشاط علىٰ تحسين مفهوم الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

٨- قائمة وصف المشاعر (بيك للاكتئاب)، حمدي، نزيه، ونظام أبو حجله، وصابر أبو طالب، ١٩٩٨، البناء ألعاملي ودلالات صدق وثبات صورة معربة لقائمة

بيك للاكتئاب، مجلة دراسات، مجلد (١٢) عدد (١١).

٩- مقاييس السلوك الاجتماعي المدرسي.

١. داوود، نسيمه، ١٩٩٩، علاقة الكفاءة الاجتماعية والسلوك اللااجتماعي المدرسي بأساليب التنشئة الوالدية والتحصيل الدراسي لدىٰ عينه من طلبة الصفوف السادس والسابع والثامن، دراسة سوف تنشر في مجلة دراسات، المجلد (٢٦) العدد (١).

٢. الزبيدي، هيام أحمد، ١٩٩٥، السلوك اللااجتماعي المدرسي للتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

١٠- مقياس السلوك العدواني، العمايره، احمد عبد الكريم، ١٩٩١، فاعلية برنامج للتدريب علىٰ المهارات الاجتماعية في خفض السلوك العدواني لدىٰ طلبة الصفوف الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

١١- اختبار تقدير الذات الأكاديمي.

١٢- مقياس توكيد الذات لراتوس، الأشهب، جواهر عبد المجيد، ١٩٨٨، فاعلية برنامج تدريبي في توكيد الذات في الجماعات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

١٣- مقياس حل المشكلات، حمدي نزيه، ١٩٩٨، علاقة مهارة حل المشكلات بالاكتئاب لدىٰ طلبة الجامعة الأردنية، مجلة دراسات، المجلد (٢٥) عدد (١).

١٤- مقياس روتر للضبط الداخلي الخارجي، المرازيق، عماد أحمد موسىٰ، المشكلات السلوكية لدىٰ طلبة الصفوف الثامن والتاسع والعاشر في محافظة جرش وعلاقتها بمركز الضبط، رسالة جامعية (ماجستير) منشورة، إربد، جامعة اليرموك ٢٠٠٤.

١٥- مقياس سلوك العزلة، المصري، أناس رمضان، ١٩٩٤، فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض سلوك العزلة لدىٰ طالبات المراهقة الوسطىٰ، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية عمان.

١٦- مقياس قلق الامتحان لسارسون، الشوبكي، نايفه حمدان، ١٩٩١، تأثير برنامج في الإرشاد المعرفي علىٰ قلق الامتحان لدىٰ عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

١٧- مقياس كاتل للشخصية، الفار، عبير وديع، ١٩٨٦، العلاقة بين الرضا الوظيفي وسمات الشخصية عند المرشدين التربويين، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية عمان.

١٨- مقياس ماسلو للشعور بالأمن للمراهقين والمراهقات، دواني، كمال وعيد ديراني، ١٩٨٣، اختبار ماسلو للشعور بالأمن، دراسة صدق للبيئة الأردنية، مجلة دراسات، المجلد (١) عدد (٢).

١٩- مقياس مهارة تنظيم الوقت، مسمار، إيناس بشير، ١٩٩٣، اثر برنامج إرشاد جمعي تدريبي في تنظيم الوقت علىٰ مهارة تنظيم الوقت والتحصيل لدىٰ طالبات الأول الثانوي في مديرية عمان الثانية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

٢٠- نمط السلوك (أ)، الفرح، والعتوم، أبحاث اليرموك ((سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية))، المجلد (١٥)، العدد (٣)، ١٩٩٩، ص ص ٢٩-٤٠.

٢١- بعض المواقع الاكاديمية العلمية السيكولوجية المتخصصة في علم النفس والطب النفسي والتوجيه والارشاد النفسي علىٰ شبكة الانترنت.

الفهرس

الجزء الأول

مقدمة نظرية عن

المقاييس والاختبارات النفسية

الجزء الثاني

مجموعة متنوعة

من

المقاييس والاختبارات النفسية

موســـوعة متخصصة في عـمل الأخصـــائي النفســـي

موســـوعة هامة ومفيدة لأولياء الأمور ولكل المربـــين

موســـوعة هامة ومفيدة لمديري المدارس والموجهين

موســـوعة هامة ومفيدة للأخصائيين النفسيين الجامعيين

موســـوعة هامـة ومفيـدة للأخـصـائيين الاجتمـاعيين

موســـوعة هـــامة ومفيـدة لكل المعـلمين والمعـلمات

موســـوعة هامة ومفيدة لمدارس اللغات والتجريبـــية

موســـوعة هامة ومفيدة للعاملين في المدارس الفكرية

